

2021.10~

YogyStyle STUDIO PROGRAM

	月		火		水		木		金		土		日	
	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ
9:00											土曜日、日曜日 8:40~9:25の間は 清掃の為エレベーターを停止いたします。			
10:00											8:30~9:30 リラックスフロー 山下綿実	8:45~9:45 ヨガケア(腰) Yuki(石本)	8:30~9:30 モーニングルーティンヨガ KEIKO	8:45~9:45 モーニングヨガ かおり
11:00	10:00~11:00 ヨガボディ ひいろ	10:30~11:30 ヨガケア(肩) Naoko	10:00~11:00 美活ヨガ 佳奈	10:30~11:30 リラックスヨガ Yuki(石本)	10:00~11:00 ハタヨガ KEIKO	10:30~11:30 ピラティス入門 石川りえこ	10:00~11:00 アライメントヨガ Kazune	10:30~11:30 リラックスヨガ Kumi	10:00~11:00 バーカメソッドヨガ みや	10:15~11:15 巡りヨガ Yuki(石本)	10:00~11:00 ピラーヨガ KEIKO	10:15~11:15 リラックスヨガ 庄司絵美		
12:00	11:30~12:30 全身調整ヨガ ひいろ	12:00~13:00 デトックス腸整ヨガ Naoko	11:30~12:30 デトックスフローヨガ 佳奈	12:00~13:00 バランスupヨガ Yuki(石本)	11:30~12:30 インド古典ヨガ KEIKO	12:00~13:00 リラックスヨガ 石川りえこ	11:30~12:30 ヨガケア(腰) Kazune	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Kumi	11:30~12:30 ボディバランスヨガ 石川りえこ	11:45~12:45 温活アンチエイジングヨガ 佳奈	11:30~12:30 リトリートヨガ Kazune	11:45~12:45 骨盤調整ヨガ 庄司絵美		
13:00														
14:00	13:30~14:30 ピラーヨガ MICHIO	14:00~15:00 シェイプアップヨガ かおり	13:30~14:30 陰ヨガ Kazune	14:00~15:00 ヨガケア(姿勢) 鈴木ミキ	13:30~14:30 ヨガケア(姿勢) 築地サヤカ	14:00~15:00 リンパヨガ Naoko	13:30~14:30 ハタヨガ (アライメントムーブ) MICHIO	14:00~15:00 Yoga Sadhana Chandra 築地サヤカ	13:00~14:00 ヨガケア(肩) 石川りえこ	13:15~14:15 美温デトックスヨガ 佳奈	13:00~14:00 ヴィンヤサフローヨガ Kazune	13:15~14:15 ベーシックヨガ 山下綿実		
15:00	15:00~16:00 ヨガケア(腰) MICHIO	15:30~16:30 柔軟upヨガ かおり	15:00~16:00 リトリートヨガ Kazune	15:30~16:30 自律神経調整ヨガ 鈴木ミキ	15:00~16:00 Maha Vinyasa 築地サヤカ	15:30~16:30 パワーチャージヨガ Naoko	15:00~16:00 リストラティブヨガ MICHIO	15:30~16:30 ベーシックヨガ 築地サヤカ	14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ ひいろ	14:45~15:45 骨盤調整ヨガ かおり	14:30~15:30 ヨガケア(姿勢) YUKI(脇坂)	14:45~15:45 パワーチャージヨガ Naoko		
16:00														
17:00											16:00~17:00 ヨガボディ ひいろ	16:15~17:15 リラックスヨガ かおり	16:00~17:00 ハタ・フローヨガ YUKI(脇坂)	16:15~17:15 呼吸deストレッチヨガ Naoko
18:00														
19:00	18:45~19:45 パワーヨガ 山下綿実	18:30~19:30 リラックスヨガ KUMIKO	18:30~19:30 ヨガケア(肩) かおり	18:30~19:30 骨盤調整ヨガ 山下綿実	18:45~19:45 パワーヨガ Kumi	18:30~19:30 ベーシックヨガ YUKI(脇坂)	18:30~19:30 ヴィンヤサフローヨガ 由香	19:00~20:00 デトックスフローヨガ MEU	※チェックインは開始10分前で終了となります。 ※スケジュールは予告なく変更させて頂く場合がございます。 ※定員数HOTスタジオ45名、溶岩スタジオ18名 ※感染症対策のご協力をお願いします。					
20:00														
21:00	20:15~21:15 リラックスフロー 山下綿実	20:00~21:00 アライメントヨガ KUMIKO	20:00~21:00 リラックスヨガ 山下綿実	20:00~21:00 シェイプアップヨガ かおり	20:15~21:15 リトリートヨガ Kumi	20:00~21:00 リンパヨガ YUKI(脇坂)	20:00~21:00 ヨガケア(姿勢) 由香	20:20~21:20 心身リフレッシュヨガ MEU						
22:00														



営業時間 9:30~22:00 | 9:30~22:00 | 9:30~22:00 | 9:30~22:00 | 8:00~18:00 | 8:00~18:00 | 営業時間

HOTヨガスタジオ

レッスン名	レッスン内容
レッスン強度 ★★☆☆☆	
ヨギケア	セルフマッサージで身体をほぐし、呼吸調整や機能改善エクササイズで普段使われていない筋肉を活性化させます。調整された深い呼吸で動くことでヨガの効果を最大限に引き出します。
リラックスヨガ	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで体をほぐします。
全身調整ヨガ	ボールを使い、身体のひずみや歪みをご自身で整えるクラス。リラックスして安眠できる体へ導きます。
リストラティブヨガ	日々の疲れを癒し、緊張と弛緩を繰り返しながら呼吸と共に筋肉をストレッチしていくクラス。
リラク্সフローヨガ	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで体をほぐします。
陰ヨガ	深い呼吸と共に長めにポーズを取り、身を委ねる事で心身を緩ませていくクラス。座位、仰向け、うつ伏せが中心。
レッスン強度 ★★☆☆☆	
モーニングルーティーンヨガ	寝ポーズから始まり徐々に立位のポーズへ展開していくリラクックスフローのクラス。
リトリートヨガ	12個のポーズを繋げて行う太陽礼拝に合わせて、意識しづらい『呼吸』に意識を向けていきます。
ハタヨガ	相対する『ハ=動』と『タ=静』を結び付け、調和し、心身のバランスを整えるクラス。
美活ヨガ	季節や月ごとにアプローチする部位を変え、深い呼吸に合わせてくまなく体を動かしていきます。
ボディバランスヨガ	姿勢改善や体幹強化の為に、全身をしっかり動かしていくクラス。自分の限界を超えていきましょう！
ヨガボディ	筋肉の働きや関節の可動域など、自分の体に合わせて最適なポーズを取り、自身の体に対する理解を深めるクラス。
レッスン強度 ★★★★★	
ヴィンヤサフローヨガ	静と動を組み合わせたポーズを連続的に行い、肉体の強化、柔軟性、集中力を高めるのに最適なクラス。
ハタ・フローヨガ	伝統的なヨガのポーズ1つ1つを、じっくりと行っていくクラス。
デトックスフローヨガ	たっぷり汗をかきながら、フロースタイルでアクティブに動き、身体に溜まった老廃物をデトックスしていきます。
Maha Vinyasa	サットヴァ（純性）やプラーナ（呼吸）が拡大する事で心身や精神のバランスを取り、自らの健康を育む事を目的としたクラス。
ハタヨガ（アライメントムーブ）	テンポよくアーサナを繰り返し、正姿勢へと向かう事で、強くしなやかな身体作りと安定を深めバランスを整えます。
レッスン強度 ★★★★★	
アライメントヨガ	身体の使い方に気付きを向け、安全に効果的にポーズを学ぶクラス。安定した上級者ポーズを行える心身の強化を目指します。
パワーヨガ	ヨガの基本とされる『呼吸』にポイントを置き、エクササイズだけでなく、集中力の向上やストレス解消にも効果的なクラス。
インド古典ヨガ	呼吸法から始まり、太陽礼拝を12回行うクラス。1回行うごとにオームマントラを唱え、スーリヤナマスカの深まりを味わいます。
バーカメソッドヨガ	太陽礼拝をメインに体を動かし、脂肪燃焼・骨格の歪みの改善等、内側から身体を強くしなやかにしてくれる運動量の多いクラス。
ピラーヨガ	『支柱=Pillar（ピラー）』を意識する事で、正しい姿勢の維持、内臓の活性化、あらゆる不定愁訴の改善に効果的としたクラス。

溶岩ヨガスタジオ

レッスン名	レッスン内容
レッスン強度 ★☆☆☆☆	
ヨギケア	セルフマッサージで身体をほぐし、呼吸調整や機能改善エクササイズで普段使われていない筋肉を活性化させます。調整された深い呼吸で動くことでヨガの効果を最大限に引き出します。
呼吸deストレッチヨガ	複雑なポーズは行わず、深い呼吸を意識しながら、強張りがちな筋肉にストレッチをかけていくクラス。
温活アンチエイジングヨガ	骨盤底筋群のトレーニングやツボ押し、顔ヨガを取り入れながら生き生きとした身体を目指すクラス。
心身リフレッシュヨガ	日常生活で起こる身体のコリやむくみ、不調、疲労などを呼吸とヨガのポーズで解していくクラス。
リラックスヨガ	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで体をほぐします。
陰ヨガ	深い呼吸と共に長めにポーズを取り、身を委ねる事で心身を緩ませていくクラス。座位、仰向け、うつ伏せが中心。
リンパヨガ	大きなリンパ節に刺激を入れながらヨガのポーズを取るクラス。むくみの解消に効果的。
レッスン強度 ★★☆☆☆	
モーニングヨガ	硬くなっている朝の体を引き伸ばし、血液を循環させ代謝を上げるクラス。
柔軟upヨガ	股関節を柔らかくするためのアーサナや全身を伸ばすアーサナを行うクラス。
自律神経調整ヨガ	内臓の働きや睡眠、心の安定などあらゆる活動に影響を与える自律神経にフォーカスしたクラス。
Yoga Sadhana Chandra	前半は瞑想的にアーサナを行い、後半では音や光を使い、内側の奥深くまで緩やかにします。
レッスン強度 ★★☆☆☆	
デトックス腸整ヨガ	捻りのポーズを中心にを行い、内臓の働きを活性化。便秘解消、代謝促進、免疫力UPの効果が期待できます。
ベーシックヨガ	呼吸、心、身体に意識を向けて、ポーズの正しい取り方、身体の動かし方をしっかりと覚えていきます。
骨盤調整ヨガ	体の中心にあり要となる骨盤の歪みを正常な位置に戻し、全身の歪みを整える事を目的としたクラス。
巡りヨガ	心と身体の要らないものを手放し、新しい活力を生み出す事で全身の巡りを良くするクラス。
ピラティス入門	前半はストレッチ、後半はエクササイズを行うクラス。体幹・インナーマッスルを付けたい方におすすめ。
レッスン強度 ★★★★★	
バランスupヨガ	正しい姿勢をキープできるように、基本的なヨガのポーズを正しいアライメントで呼吸に合わせて行うクラス。
デトックスフローヨガ	たっぷり汗をかきながら、フロースタイルでアクティブに動き、身体に溜まった老廃物をデトックスしていきます。
アライメントヨガ	日常の習慣で歪んだ骨盤や崩れた姿勢をニュートラルな状態に戻し、各関節の可動域を広げ、痛みの出にくい身体を目指します。
レッスン強度 ★★★★★	
パワーチャージヨガ	太陽礼拝を中心に立位のポーズでしっかりと動くクラス。体の動きと内なるエネルギーを活性化させていきます。
シェイプアップヨガ	普段動かさないコアの筋肉を刺激して代謝を上げ、脂肪を燃焼しやすい身体を作り上げます。
ダイエットヨガ	痩せやすい身体を作るために、全身の筋肉を刺激し、脂肪燃焼効果と基礎代謝力を高めていくクラス。
美温デトックスヨガ	前半は肋骨を締めた呼吸法や腸もみで内臓をほぐし、後半はゆったりとしたフロースタイルで汗をかいていくクラス。