

ヨガスタジオポスターつくば店 2020年12月レッスンスケジュール ※急な休講・講師の変更・レッスン内容の変更もごさいますので、ホームページでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラックス) 運動量 ★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ) 運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ) 運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)		10:30~ アロマビューティーヨガ 11:30 ★★ miki 12:00~ ムーンサイクルヨガ 13:00 ★ miki 18:15~ デトックスヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ Revco	10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★ Yukiko 12:00~ 歪み調整ストレッチ 13:00 ★★ Yukiko 16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Haruma	10:30~ アロマビューティー 11:30 ★★ saori 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ saori 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ K 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ K	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ デトックスヨガ 20:40 ★★ Mutsumi	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP2 13:00 ★★ Haruma 15:00~ ヒーリングアロマ 16:00 ★ Yukiko 17:00~ ボディーメイクヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 陰ヨガ 19:30 ★ Savuki
		6	7	8	9	10
			定休日			
10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ yuka 12:00~ ボディーメイクヨガ 13:00 ★★ Mutsumi 17:00~ 夜ヨガ スローフロー 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 肩こり解消ヨガ 19:30 ★★ Yukiko	10:30~ デトックスヨガ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 朝ヨガ スローフロー 13:00 ★★ Mutsumi 16:30~ 子宮美人ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ベーシックヨガ 20:40 ★★ Haruma	10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★★ miki 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ miki 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi コアヨガ 18:15~ ★★ Revco 19:15 ★★ Revco 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Revco	10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ saori 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ saori 18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ K 19:40~ アロマビューティー 20:40 ★★ K	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 13:00 ★★ Savuki 16:30~ 筋膜リリースヨガ 17:30 ★★ Haruma 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ヒーリングアロマ 20:40 ★ Yukiko	10:30~ スペシャルクラス 90min やさしいアシュタンガ 12:00 ★★ Revco 13:00~ ベーシックヨガ 14:00 ★★ Haruma 18:00~ ヒーリングアロマ 19:00 ★ Mutsumi	
		13	14	15	16	17
		●新月				
10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ yuka 12:00~ ヒーリングアロマ 13:00 ★ Mutsumi 17:00~ 子宮美人ヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ ヒーリングアロマ 19:30 ★ Yukiko	10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 陰ヨガ 13:00 ★ Savuki 16:30~ 肩こり解消ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Haruma	10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ miki 12:00~ ムーンサイクルヨガ 13:00 ★ miki 16:30~ 新月キャンドルヨガ 17:30 ★★ mutsumi 18:15~ ベーシックヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Revco	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Mutsumi 12:30~ 季節のヨガ(脳活) 13:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ボディーメイクヨガ 20:40 ★★ Yukiko	10:30~ 朝のスローフロー 11:30 ★★ saori 12:00~ アロマビューティー 13:00 ★★ saori 16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ K 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ K	10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 女性の為の安心ヨガ 13:00 ★★ Savuki 16:30~ ボディーメイクヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 歪み調整ストレッチ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Haruma	
		21	22	23	24	25
10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ yuka 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ Mutsumi スペシャルWS オレンジホマンダー作り 第2スタジオ Risa ￥2500 (7名限定) スペシャルクラス アーサナ塾 第1スタジオ Atsushi ￥3000 手帳￥1200	10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Haruma 18:15~ ヒーリングアロマ 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ ボディーメイクヨガ 20:40 ★★ Yukiko	10:30~ 朝のスローフロー 11:30 ★★ miki 12:00~ アロマビューティーヨガ 13:00 ★★ miki 18:15~ コアヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ Revco	10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 朝ヨガ スローフロー 13:00 ★★ Haruma 13:30~ デトックスヨガ 14:30 ★★ Mutsumi 18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 歪み調整ストレッチ 20:40 ★★ Yukiko	10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ saori 12:00~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★ saori 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ K 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ K	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 陰ヨガ 13:00 ★ Savuki 16:30~ デトックスヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Haruma 19:40~ クリスマススペシャルナイト 20:40 ★★ Mutsumi	
		27	28	29	30	31
			○満月			
10:30~ ボディーメイクヨガ 11:30 ★★ yuka スペシャルクラス チャレンジ! 太陽礼拝ハーフ 54回 ￥1,500 17:00~ 歪み調整ストレッチ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ アロマビューティー 19:30 ★★ Yukiko	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ マインドフルネスヨガ 13:00 ★★ Savuki 16:30~ 子宮美人ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Mutsumi	10:30~ スペシャルクラス 恒例! 太陽礼拝108回 ￥3000 ハーフ￥1500 12:30 17:00~ ベーシックヨガ 18:00 ★★ Revco 18:30~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★ Revco	10:30~ スペシャルクラス 90min 満月のアロマキャンドル 12:00 ★★ Yukiko 12:30~ フローヨガ STEP1 13:30 ★★ Haruma	定休日	※女性の為の安心ヨガ・子宮美人ヨガ(女性限定)	

- … 美容
- … 調整
- … 癒し
- … 季節限定
- … マタニティーOK
- … キャンドルヨガ

# ヨガスタジオポスチャーつくば店 レッスンメニュー

目的別	運動量	レッスン名	内容
季節限定	★★	脳活ヨガ	脳は心身の動きすべてをコントロールする司令塔です。いつまでも若々しく健康を保ち、幸福感を高める秘訣は『脳』にあります。脳を活性化することで、認知力の向上、記憶力の強化、ストレス軽減、幸せホルモンの分泌を促すなどの効果が期待できます。 【クラスのポイント】 ①第二の脳と呼ばれる手の運動 ②頭皮のマッサージ&脳活のツボ ③脳活ブレンド(アロマ) ④脳を癒すキャンドル
美	★★	アロマビューティーヨガ	ダイエット効果が注目されているグレープフルーツの精油で芳香浴しながら、シェイプアップに効果的なポーズを行っていくクラス。メリハリボディを目指しましょう。
	★★	ボディメイクヨガ	体の気になる部分にフォーカスしながら、全体のバランスを整えて理想のボディラインに近づけていくクラス。しなやかでメリハリのあるボディを目指しましょう。
	★★★★	コアヨガ	インナーマッスル(深層筋)トレーニングを取入れたクラス。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果大。体幹を鍛えることで、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果も期待大。
	★★★★	デトックスヨガ	チャレンジポーズを入れながら、基礎代謝量を高めて、体内の溜まった老廃物を排出していきます。レッスン後は心もカラダもスッキリ。
	★★★★	フローヨガ STEP1	太陽礼拝(複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム)のポーズ入門クラス。前屈、後屈を繰り返すことによって自律神経のレベルを調整し、全身の筋肉を強くしなやかに。
	★★★★★	フローヨガ STEP2	フローヨガ STEP1に慣れてきたらチャレンジ。呼吸のリズムに合わせて太陽礼拝や少し難易度の高いポーズにもチャレンジ。体幹が鍛えられるので、体に芯が通ったように軸がぶれなくなります。集中力が高まり、精神安定にも。
調整	★	陰ヨガ	ポーズを3~10分ほどキープしながら、体の奥にある陰の性質を持つ組織(筋膜、靭帯、関節など)をじっくりほぐしていくヨガ。骨と骨の間、体の中の空間を広げ、静かにエネルギーを蓄積していきます。
	★	リンパヨガ	セルフリンパマッサージの後、リンパを刺激するポーズを行い、デトックス(体内に溜まった毒素の排出)を促し、基礎代謝を上げていくヨガ。肌荒れ、冷え性、むくみが気になる方にお勧め。
	★	ムーンサイクルヨガ	女性ならではの月経リズムや生涯のホルモンバランスの変化に着目。身体本来の自然な流れに寄り添い、調和へと導いていきます。更年期にお悩みの方、ベビー待ちの方にも…
	★	筋膜リリースヨガ	カラダのあらゆる組織を覆っている第二の骨格『筋膜』。日常生活での肉体的、精神的、環境的ストレスによりカラダに記憶された筋膜の歪みを優しいポーズでリリース。深いリラックス感と解放感を味わいます。
	★★	ベーシックヨガ	瞑想、呼吸法から始め、ヨガの基本的なポーズをメインに丁寧に練習していきます。ヨガ初心者から経験者の方まで、幅広いレベルの方対象のレッスンです。
	★★	女性の為の安心ヨガ (マタニティOK)	女性ホルモンの分泌低下や、加齢に伴う心身の不調を緩和していきます。変化し続ける女性の心と身体を穏やかな状態に導いていきます。マタニティの方も参加可能です。
	★★	マインドフルネスヨガ	クリパルヨガをベースに自分自身と向き合い、『今』の感覚、感情を『良い』『悪い』と判断せずにありのままを観察しながらのレッスン。静と動の瞑想をしていきます。ストレス軽減にお勧めです。
	★★	肩こり解消ヨガ	肩こりに効果的なポーズ、呼吸法の実践やセルフメンテナンスを中心に行い、緊張緩和や全身的な循環を促していきます。最後は肩首リラクゼーションを取り入れ、リラックスした時間を過ごします。また肩こりになりやすい特徴を知り、日常に活かせる知識を得ていきます。
	★★	歪み調整ストレッチ	身体の歪みは体調不良を引き起こすことも。日常生活のなかで凝り固まった筋肉をほぐし、歪みをリセット。体幹をしっかり鍛え、筋肉をつけ正しい姿勢へ導きます。
★★	子宮美人ヨガ (女性限定)	現代女性は生活環境やストレスによって身体のゆるめるべきところと引き締めるべきところがちぐはぐになっています。「ゆるめる・締める・リラックス」の3ステップで、しなやかな身体と子宮を作り上げていきます。骨盤底筋や腸腰筋を意識することでPMSなどの月経トラブルや尿もれ、不妊症などの改善、そして美肌・美脚、姿勢の改善にも役立ちます。	

## ヨガスタジオポスチャーつくば店 レッスンメニュー

目的別	運動量	レッスン名	内容
	★★	骨盤調整ヨガ STEP1	身体の土台となっている骨盤周りの筋肉を緩めて整えていくヨガです。ポーズ一つをじっくりととることにより、身体に無理なく緩めることができます。生理痛や子宮周りの不調を抱えた方にもお勧めです。
	★★★	骨盤調整ヨガ STEP2	骨盤調整ヨガ STEP1に慣れてきたらチャレンジ。骨盤底筋群(骨盤の下の方にある筋肉の集合体)を意識しながら骨盤と骨盤周りの筋肉をしっかり緩めて、整え、安定させていきます。生理痛や女性特有の不調改善にお勧めです。
癒	★	新月+満月キャンドルヨガ キャンドルナイトヨガ	電気を消して、キャンドルの炎に包まれた癒しの空間で行うクラス。ゆらゆらとゆれるキャンドルの炎には「1/fゆらぎ」という人をリラックスさせる効果があります。心臓の鼓動や、自然界における小川のせせらぎ、そよ風、星の瞬きなどの周波数と同じリズムを刻んでいます。いつも頑張っている体と心をヨガとキャンドルで癒しましょう。新月+満月の日は、潮の満ち引きが月と連動しているように、人間の身体も大きく影響を受けています。月のパワーを味方につけてみませんか？
	★	ヒーリングアロマヨガ	アロマオイルをディフューザーに垂らし、心地よい香りの中で行うヨガ。意識的に深く長い呼吸がしやすくなるので、呼吸が浅くなりやすい方におすすめです。毎月ブレンドが変わりますのでお楽しみに。
	★	朝ヨガ アロマ	目覚めをすっきりさせる香りを使って気分爽快に1日をスタートさせましょう。
	★	快眠ヨガ	リラクセスを深めるためのポーズを行い自律神経のバランスを整えた後、寝たままの状態での体の各部位ごとに丁寧に意識を向け、呼吸や筋肉、記憶や感情などを解放し、究極のリラクゼーションをしていく睡眠のヨガです。
	★	リストラティブヨガ	疲労やストレスで緊張した心と身体を、本来のバランスのとれた健康な状態に回復させるヨガ。ボルスター、ブランケットなどの道具を使用し、より安定した状態で緩やかに全身を緩めていきます。
	★★	朝ヨガ スローフロー	朝の身体を目覚めとしてしっかりと全身を動かしていきます。朝ヨガをした日は1日心も身体も軽やかになるのでおすすめです。
	★★	夜ヨガ スローフロー	1日頑張った心と全身の緊張を緩和しながら心地よく動かしていきます。後半は気持ちよくリラックスし、疲れを手放していきます。
特別クラス	★	ヨガニドラー	『ニドラー』とは古代インドの言葉『眠り』という意味。身体の緊張を解し、身体の各部に意識を循環させていきます。眠りと目覚めの中間の状態での深いリラクゼーションをもたらします。
	★	リストラティブヨガ 90min	限定5名様90分レッスン。一人ひとりの身体に合わせてプロップス(補助器具)をふんだんに使用し、疲労やストレスで緊張した心と身体を、本来のバランスのとれた健康な状態に回復させていきます。無理のない姿勢で完全なるリラクゼーションを目指します。
	★	Odaka Yoga ～ジェントルフロー～	<開催予定> 【リラックス・瞑想系】 波のように背骨や関節を動かしながらゆったりと流れ続けるその動きが、肩、首、背中凝りをほぐし、股関節周りもスッキリ、内側の気の巡りを調えます。Odaka独自の呼吸法とメディテーションを行い、静かな時を過ごしましょう。
	★★★	Odaka Yoga ～パワーフロー～	<開催予定> 【体幹強化】 武道の動きも入り、丹田から体幹をしっかりと使っていくファンクショナルなフロー。安全で快適にアーサナを行うことができます。滑らかで力強いフローが人間本来の動きを取り戻し、混沌の中でさえも静かに中心にいられる軸を育てます。

### 運動量

運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラクセス)

運動量 ★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ)

運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ)

運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)