

ヨガスタジオポスターつくば店 2021年10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ざいますので、ホームページでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
<p>10/31</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ yuka 12:00~ デトックスヨガ 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>16:00~ 歪み調整ストレッチ 17:00 ★★ Yukiko 18:30~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★ Yukiko</p>	<p>※女性の為安心ヨガ・子宮美人ヨガ(女性限定)</p> <p>…美容 …調整 …癒し</p> <p>…季節限定 …マタニティーOK …キャンドルヨガ</p>	<p>運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラックス)</p> <p>運動量 ★★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ)</p> <p>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)</p> <p>運動量 ★★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)</p>			<p>1</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki 12:00~ マインドフルネスヨガ 13:00 ★★ Savuki</p> <p>17:00~ アロマビューティーヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 夜ヨガ スローフロー 19:30 ★★ Yukiko</p>	<p>2</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>17:00~ デトックスヨガ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 陰ヨガ 19:30 ★ Savuki</p>
<p>3</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ yuka 12:00~ 肩こり解消ヨガ 13:00 ★★ Yukiko</p> <p>17:00~ アロマビューティーヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ とことん緩めるたまごヨガ 19:30 ★ Haruma</p>	<p>4</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 筋膜リリースヨガ 13:00 ★★ Haruma</p> <p>18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 歪み調整ストレッチ 20:40 ★★ Yukiko</p>	<p>5</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ ri ri 12:00~ ヨガワークアウト(チューブ) 13:00 ★★ ri ri</p> <p>16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ revco 19:40~ デトックスヨガ 20:40 ★★ revco</p>	<p>6</p> <p>●新月</p> <p>10:30~ スペシャルクラス 90min 11:30 新月キャンドル&アロマヨガ 12:00 ★★ Mutsumi</p> <p>16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi</p>	<p>7</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ saori 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ saori</p> <p>18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ K 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ K</p>	<p>8</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ 子宮美人ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 肩こり解消ヨガ 20:40 ★★ Yukiko</p>	<p>9</p> <p>10:30~ 筋膜リリースヨガ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ Haruma</p> <p>スペシャルクラス 笑顔いっぱい☆キッズヨガ ケイティ (時間等の詳細は別紙にて)</p> <p>18:30~ 陰ヨガ 19:30 ★ Savuki</p>
<p>10</p> <p>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</p> <p>17:00~ フローヨガ STEP1 18:00 ★★ Mutsumi</p> <p>18:30~ 感覚を研ぎ澄ます暗闇ヨガ 19:30 初級コース Haruma 8名限定</p>	<p>11</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 陰ヨガ 13:00 ★ Savuki</p> <p>16:30~ ボディーメイクヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Mutsumi</p>	<p>12</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★ ri ri 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 13:00 ★★ ri ri</p> <p>16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ コアヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ベーシックヨガ 20:40 ★★ Revco</p>	<p>13</p> <p>定休日</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ K 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ K</p>	<p>15</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 女性の為の安心ヨガ 13:00 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ ヒーリングアロマヨガ 17:30 ★ Yukiko 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 歪み調整ストレッチ 20:40 ★★ Yukiko</p>	<p>16</p> <p>11:30~ スペシャルクラス 70min 12:40 ベーシックヨガ ★★ Shunsuke 非会員 ¥3800 会員 ¥500</p> <p>13:00~ スペシャルクラス 90min 14:30 ODAKA YOGA ★★ Shunsuke 非会員 ¥4500 会員 ¥800</p> <p>15:00~ スペシャルクラス 18:00 アーサナ塾 studio・1 Atsushi ¥4000 手帳 ¥1200</p>
<p>17</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ yuka 12:00~ デトックスヨガ 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>13:30~ 手縫いで優しい布ナプキン作り 15:30 ※女性限定 Yukiko 特別価格 非会員 ¥3000 会員 ¥1500</p> <p>16:00~ 子宮美人ヨガ 17:00 ★★ Yukiko 18:30~ 夜ヨガ スローフロー 19:30 ★★ Mutsumi</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ ri ri 12:00~ ヨガワークアウト(チューブ) 13:00 ★★ ri ri</p> <p>16:30~ とことん緩めるたまごヨガ 17:30 ★ Haruma 18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ revco 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★★ revco</p>	<p>20</p> <p>○満月</p> <p>10:30~ スペシャルクラス 90min 12:00 自分とつながる瞑想 ★ Savuki 12:30~ 骨盤調整ヨガ STEP2 13:30 ★★ Haruma</p> <p>16:30~ 満月キャンドルヨガ 17:30 ★ Mutsumi</p>	<p>21</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ saori 12:00~ デトックスヨガ 13:00 ★★ saori</p> <p>16:30~ 筋膜リリースヨガ 17:30 ★★ Haruma 18:15~ ヒーリングアロマヨガ 19:15 ★★ K 19:40~ ボディーメイクヨガ 20:40 ★★ K</p>	<p>22</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ アロマビューティー 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Mutsumi</p>	<p>23</p> <p>10:30~ 陰陽ヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ デトックスヨガ 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi</p> <p>18:00~ スペシャルクラス 90min 18:00~ 自分とつながる瞑想 19:30 ★ Savuki</p>
<p>24</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ yuka 12:00~ 筋膜リリースヨガ 13:00 ★★ Haruma</p> <p>17:00~ ボディーメイクヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★ Yukiko</p>	<p>25</p> <p>10:30~ 陰陽ヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 女性の為の安心ヨガ 13:00 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ アロマビューティー 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Mutsumi</p>	<p>26</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★★ ri ri 12:00~ ボディーメイクヨガ 13:00 ★★ ri ri</p> <p>18:15~ ベーシックヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ コアヨガ 20:40 ★★ Revco</p>	<p>27</p> <p>定休日</p>	<p>28</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ saori 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ saori</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 陰陽ヨガ 13:00 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ とことん緩めるたまごヨガ 17:30 ★ Haruma 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ Yukiko</p>	<p>30</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 季節のヨガ(脳活) 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>17:00~ ベーシックヨガ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 快眠ヨガ 19:30 ★ Savuki</p>

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第二の脳と言われている手の運動 ②頭皮マッサージ&脳活のツボ ③脳を癒すキャンドル ④脳活ブレンド(アロマ)
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。
	★★★★★	New ヨガワークアウト(チューブ)	ゴムのチューブを使い、効果的に負荷をかけてアークアウトを行って行きます。ヒップ・二の腕・腹筋・背筋・体感をバランスよく整えていきます。男性の方にもオススメです。
調整	★	陰ヨガ	ポーズを3~11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。
	★	とことん緩めるたまごヨガ	たまごブロックに身体を預け、一定の圧をかけてポーズをキープすることで筋膜や筋肉、関節や皮膚などしっかりと緩める事が出来ます。緩める事で呼吸は深くなり、心も思考もリセット。日々忙しい方にオススメ。
	★★	New 陰陽ヨガ	エネルギーを活性化させる陽のヨガ。静かに身体を落ち着けてポーズに委ねていく陰のヨガ。陰と陽(静と動)のバランスをとることで、調和のとれた本来の自分に還っていきます。忙しい方やストレスを溜めやすい方にオススメ。
	★★	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。深いリラクセ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。

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
	★★	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がうようになっていきます。「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。
	★★	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出来ます。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運動しているように、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	リラック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	★	自分とつながる瞑想	忙しい毎日の中で自分について何かしらに違和感やモヤモヤを抱えて生活していませんか？そんな時は瞑想が役に立つかもしれません。この瞑想会は、瞑想のテクニックを知的に理解することではなく、瞑想することで自分の中で起こる体験・気づきと繋がることを大切にしていきます。瞑想を通し、より自分らしく生きていくためのヒントを探してみませんか？
	★★	Odaka Yoga ～ジェントルフロー～	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、股関節周りもスッパリ、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。

運動量

- 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)

ヨガスタジオポスターつくば店 2021年11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ざいますので、ホームページでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5 ●新月	6
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
	7	8	9	10 定休日	11	12
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00		10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30
10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00	10:30~ 11:30 12:00~ 13:00
16:30~ 17:30 18:00~ 19:30	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40		16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	16:30~ 17:30 18:15~ 19:15 19:40~ 20:40	17:00~ 18:00 18:30~ 19:30

※女性の為安心ヨガ・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

- 運動量 ★...弱 座ってゆっくり動くクラス (リラククス)
- 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)

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第二の脳と言われている手の運動 ②頭皮マッサージ&脳活のツボ ③脳を癒すキャンドル ④脳活ブレンド(アロマ)
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。
	★★★★★	New ヨガワークアウト(チューブ)	ゴムのチューブを使い、効果的に負荷をかけてアークアウトを行って行きます。ヒップ・二の腕・腹筋・背筋・体感をバランスよく整えていきます。男性の方にもオススメです。
調整	★	陰ヨガ	ポーズを3~11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。
	★	とことん緩めるたまごヨガ	たまごブロックに身体を預け、一定の圧をかけてポーズをキープすることで筋膜や筋肉、関節や皮膚などしっかりと緩める事が出来ます。緩める事で呼吸は深くなり、心も思考もリセット。日々忙しい方にオススメ。
	★★	New 陰陽ヨガ	エネルギーを活性化させる陽のヨガ。静かに身体を落ち着けてポーズに委ねていく陰のヨガ。陰と陽(静と動)のバランスをとることで、調和のとれた本来の自分に還っていきます。忙しい方やストレスを溜めやすい方にオススメ。
	★★	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。深いリラクゼーション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。

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
	★★	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がうようになっていきます。「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。
	★★	骨盤調整ヨガ STEP1	身体のお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出来ます。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	リラック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	★	自分とつながる瞑想	忙しい毎日の中で自分について何かしらに違和感やモヤモヤを抱えて生活していませんか？そんな時は瞑想が役に立つかもしれません。この瞑想会は、瞑想のテクニックを知的に理解することではなく、瞑想することで自分の中で起こる体験・気づきと繋がることを大切にしていきます。瞑想を通し、より自分らしく生きていくためのヒントを探してみませんか？
	★★	Odaka Yoga ～ジェントルフロー～	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、背中中の凝りをほぐし、股関節周りもスッパリ、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。

運動量

- 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)