

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|--|--|--|--|---|--|--|
| <p>※女性の為安心ヨガ・子宮美人ヨガ(女性限定)</p> <p>運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラククス)</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>… 美容</p> <p>… 調整</p> <p>… 癒し</p> <p>… 季節限定</p> <p>… マタニティーOK</p> <p>… キャンドルヨガ</p>   | <p>1</p> <p>スペシャルクラス 90min</p> <p>10:30~ 筋膜リリースヨガ ★★ saori</p> <p>12:00~ フローヨガ STEP1 ★★ Haruma</p> <p>12:30~ フローヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>13:30~</p> <p>16:30~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~</p>  | <p>2</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★ saori</p> <p>11:30~ ペーシックヨガ ★★ saori</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>18:15~ ヒーリングアロマヨガ ★ K</p> <p>19:15~ ボディーメイクヨガ ★★ K</p> <p>20:40~</p>       | <p>3</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~ 陰ヨガ ★ Savuki</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ アロマビューティー ★★ Yukiko</p> <p>17:30~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Mutsumi</p> <p>18:15~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Mutsumi</p> <p>19:40~ 肩こり解消ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>20:40~</p>             | <p>4</p> <p>● 新月</p> <p>10:30~ 陰陽ヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~ ヒーリングアロマヨガ ★ Haruma</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:00~ 骨盤調整ヨガ STEP2 ★★ Haruma</p> <p>17:00~</p> <p>18:30~ 快眠ヨガ ★ Savuki</p> <p>19:30~</p>   |
| <p>5</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 ★★ yuka</p> <p>11:30~ ペーシックヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:00~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Yukiko</p> <p>17:00~</p> <p>18:30~ 歪み調整ストレッチ ★★ Yukiko</p> <p>19:30~</p>   | <p>6</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★ Savuki</p> <p>11:30~ 陰ヨガ ★ Savuki</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ 子宮美人ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>17:30~ フローヨガ STEP1 ★★ Mutsumi</p> <p>18:15~ 歪み調整ストレッチ ★★ Mutsumi</p> <p>19:15~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Yukiko</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>                 | <p>7</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ ★★ ri ri</p> <p>11:30~ ボディーメイクヨガ ★★ ri ri</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~ デトックスヨガ ★★ Revco</p> <p>18:15~ ペーシックヨガ ★★ Revco</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>             | <p>8</p> <p>定休日</p>  | <p>9</p> <p>10:30~ 筋膜リリースヨガ ★★ saori</p> <p>11:30~ フローヨガ STEP1 ★★ saori</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>18:15~ アロマビューティー ★★ K</p> <p>19:15~ 夜ヨガ スローフロー ★★ K</p> <p>20:40~</p>    | <p>10</p> <p>10:30~ 陰陽ヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ とことん緩めるたまごヨガ ★★ Haruma</p> <p>17:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★ Mutsumi</p> <p>18:15~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Yukiko</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>  | <p>11</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★ Haruma</p> <p>11:30~ アロマビューティー ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>15:00~ アーサナ塾 第1スタジオ ¥4000 アーサナ手帳 ¥1200</p>  |
| <p>12</p> <p>10:30~ ペーシックヨガ ★★ yuka</p> <p>11:30~ デトックスヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:00~ 肩こり解消ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>17:00~</p> <p>18:30~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Yukiko</p> <p>19:30~</p>  | <p>13</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★ Haruma</p> <p>11:30~ とことん緩めるたまごヨガ ★ Haruma</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ 歪み調整ストレッチ ★★ Yukiko</p> <p>17:30~ アロマビューティー ★★ Yukiko</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>   | <p>14</p> <p>10:30~ ペーシックヨガ ★★ ri ri</p> <p>11:30~ ヨガワークアウト(チューブ) ★★ ri ri</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Revco</p> <p>18:15~ コアヨガ ★★ Revco</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>        | <p>15</p> <p>10:30~ アロマビューティー ★★ Mutsumi</p> <p>11:30~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ ペーシックヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~</p>  | <p>16</p> <p>10:30~ ペーシックヨガ ★★ saori</p> <p>11:30~ デトックスヨガ ★★ saori</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>18:15~ ボディーメイクヨガ ★★ K</p> <p>19:15~ ヒーリングアロマヨガ ★★ K</p> <p>20:40~</p>        | <p>17</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~ 女性の為の安心ヨガ ★★ Savuki</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ 筋膜リリースヨガ ★★ Haruma</p> <p>17:30~ 肩こり解消ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>18:15~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Yukiko</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>                             | <p>18</p> <p>11:30~ ペーシックヨガ ★★ Shunsuke</p> <p>12:40~ 非会員 ¥3800 会員 ¥500</p> <p>スペシャルクラス 90min</p> <p>13:00~ ODAKA YOGA ★★ Shunsuke</p> <p>14:30~ 非会員 ¥4500 会員 ¥800</p> <p>16:00~ デトックスヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>17:00~ 陰ヨガ ★ Savuki</p> <p>18:30~</p> <p>19:30~</p> |
| <p>19</p> <p>10:30~ ボディーメイクヨガ ★★ yuka</p> <p>11:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ ペーシックヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Yukiko</p> <p>18:15~ 歪み調整ストレッチ ★★ Yukiko</p> <p>19:15~ 肩こり解消ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p> | <p>20</p> <p>10:30~ 陰陽ヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~ 女性の為の安心ヨガ ★★ Savuki</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ ペーシックヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Yukiko</p> <p>18:15~ 歪み調整ストレッチ ★★ Yukiko</p> <p>19:15~ 肩こり解消ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>                     | <p>21</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ ★★ ri ri</p> <p>11:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★ ri ri</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ ボディーメイクヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~ ペーシックヨガ ★★ Revco</p> <p>18:15~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Revco</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p>       | <p>22</p> <p>冬全</p> <p>10:30~ 冬至デトックスヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>11:30~ 会員様限定クラス 90min ★★ Haruma</p> <p>12:10~ 冬至アロマリラティブ ★ (限定7名) Haruma</p> <p>13:40~ 冬至のお菓子&amp;お茶付 ¥300</p> <p>スペシャルクラス</p> <p>手縫いで優しい布ナギキン ※女性限定 Yukiko</p> <p>特別価格 非会員 ¥3000 会員 ¥1500</p> <p>16:30~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Mutsumi</p> <p>17:30~</p> | <p>23</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 ★★ saori</p> <p>11:30~ ヒーリングアロマヨガ ★★ saori</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>18:15~ 夜ヨガ スローフロー ★★ K</p> <p>19:15~ アロマビューティー ★★ K</p> <p>20:40~</p> | <p>24</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★ Savuki</p> <p>11:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★ Savuki</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ 子宮美人ヨガ ★★ Yukiko</p> <p>17:30~ フローヨガ STEP1 ★★ Haruma</p> <p>18:15~ 歪み調整ストレッチ ★★ Haruma</p> <p>19:15~ ☆Xmas アロマヨガ ☆ ★★ Yukiko</p> <p>20:40~</p> | <p>25</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~ デトックスヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:00~ ☆Xmas Special Yoga ☆ ★★ Mutsumi</p> <p>17:00~ スペシャルクラス 90min</p> <p>18:00~ 自分とつながる瞑想 ★ Savuki</p> <p>19:30~</p>                            |
| <p>26</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★ yuka</p> <p>11:30~ ペーシックヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>15:30~ 会員様限定クラス 90min</p> <p>17:00~ リストラティブヨガ ★(限定7名) Haruma</p> <p>18:00~ 会員様限定クラス 90min</p> <p>19:30~ 年末デトックススペシャル ★★ Mutsumi</p>                             | <p>27</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ ★★ Savuki</p> <p>11:30~ 陰陽ヨガ ★★ Savuki</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ 歪み調整ストレッチ ★★ Yukiko</p> <p>17:30~ ヒーリングアロマヨガ ★★ Yukiko</p> <p>18:15~ 歪み調整ストレッチ ★★ Yukiko</p> <p>19:15~ 会員様限定クラス</p> <p>19:40~ 感覚を研ぎ澄ます暗闇ヨガ 初級コース Mutsumi</p> <p>20:40~</p> | <p>28</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★ ri ri</p> <p>11:30~ ヨガワークアウト(チューブ) ★★ ri ri</p> <p>12:00~</p> <p>13:00~</p> <p>16:30~ とことん緩めるたまごヨガ ★★ Haruma</p> <p>17:30~ 夜ヨガ スローフロー ★★ Revco</p> <p>18:15~ コアヨガ ★★ Revco</p> <p>19:40~</p> <p>20:40~</p> | <p>29</p> <p>10:30~ スペシャルクラス 90min</p> <p>12:00~ 自分とつながる瞑想 ★ Savuki</p> <p>12:30~ ペーシックヨガ ★★ Mutsumi</p> <p>13:30~</p>   | <p>30</p> <p>定休日</p>  | <p>31</p> <p>定休日</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。<br>【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<br>(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<br>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<br>～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)