

	土曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:20  基礎1 未定
11:00	
11:30	アンティグラビティ 写真撮影会
12:00	 11:50~13:05  Aerial Yoga 未定
12:30	
13:00	アンティグラビティ 写真撮影会
13:30	 13:35~14:35  OPEN60 未定
14:00	
14:30	
16:00	16:00~17:00 ホットヨガ リフレッシュ 岩橋るい
16:30	
17:00	17:15~18:15 ホットヨガ 骨盤調整 尾代智子
17:30	
18:00	
18:30	 18:30~19:30 美軸ライン ストレッチ 青木実夏子
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	


写真撮影会 11:20~11:50/13:05~13:35

当日ANTIGRAVITY基礎1またはAerial Yogaにご参加の方は  
レッスン後写真撮影が可能となります！  
フォトジェニックなポーズを撮影されてみませんか？




- 祝日プログラムへご参加ご希望の方は、事前のご予約が必要です。ご予約方法はWEB、フロントまたはお電話でのご予約となります。
- 祝日は19:00以降開始のプログラムは休講となります。
- デイトタイム会員さまは祝日プログラムにご参加いただけません。予めご了承ください。
- 通常レッスンとはレッスン内容や時間が異なりますのでご了承ください。

### ★イベントレッスンのご案内★


 11:50~13:05 Aerial Yoga(75分)  
(エアリアル ヨガ)

ハリソンアンティグラビティ®ハンモックを活用することでクラスは安全で、挑戦的、尚且つ楽しく行えるよう、チャレンジになるヨガのアーサナも可能にしてくれるクラスです。アーサナをとることだけではなく、姿勢の調整や呼吸に意識を向けやすくなり、更に身体の動かし方を深めていきます。この元祖エアリアルヨガを行うことで、身体、思考、感覚、柔軟性を3次元な動きの中で生み出してくれるでしょう。

 13:35~14:35 OPEN60(60分)

基礎1・2・3のシーケンス(動き)やポーズがミックスされたクラスです。各基礎クラスのデザインを生かしながら、初級者から上級者まで新鮮な感覚で楽しんでいただけるクラスです。  
(シーケンス、構成はAntiGravity®のメソッドにそっていきますので安全・安心です)

※Aerial YogaまたはOPEN60のクラスに参加希望の方は  
**基礎2までの受講が必須となります**  
(尚、基礎3のクラスまで受講済みをお勧めしております)  
予めご参加いただきますようお願いいたします

 18:30~19:30 美軸ラインストレッチ  
体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし身体の調子を整えていきます。

※HOT環境となります