

	土曜日
	スタジオ
10:00	60分ver
10:30	😊 10:20~11:20 ANTIGRAVITY 基礎1 Misa
11:00	
11:30	😊 11:40~12:55 ANTIGRAVITY Aerial Yoga Maru
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	😊 13:15~14:15 ANTIGRAVITY OPEN60 Maru
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 ホットヨガ リフレッシュ 高橋愛
16:30	
17:00	
17:30	17:15~18:15 ホットヨガ 骨盤調整 大前喜世
18:00	
18:30	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 岡村幸
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

●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★

😊 11:40~12:55 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。

😊 13:15~14:15 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すすめしております)  
予めご参加いただきますようお願いいたします