



2024

## レッスンスケジュール

|    |   | 9:45    | 11:00    | 12:30 | 14:00         | 19:00         | 20:30        | 22:00 |
|----|---|---------|----------|-------|---------------|---------------|--------------|-------|
| 1  | 金 | ×       | ×        | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 2  | 土 | 美尻・KAZU | ハンモ・KAZU | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 3  | 日 | 寝ヨガ・里美  | ストヨガ・里美  | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 4  | 月 | ×       | ×        | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 5  | 火 | べー・マコ   | ピラヨガ・マコ  | ×     | ×             | タイ式・里美        | からだ・中西       | ×     |
| 6  | 水 | タイ式・里美  | チェア・里美   | ×     | ×             | チェア・里美        | ストヨガ・里美      | ×     |
| 7  | 木 | ストヨガ・里美 | ハンモ・KAZU | ×     | ×             | ハンモ・KAZU      | ポール・里美       | ×     |
| 8  | 金 | ×       | ×        | ×     | 足 庄・里川 17:45~ |               | 整体・中西 20:00~ |       |
| 9  | 土 | 骨盤・武田   | べー・武田    | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 10 | 日 | べー・アサミ  | ストコン・アサミ | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 11 | 月 | ×       | ×        | ×     | ×             | 寝ヨガ・里美        | ムドラ・里美       | ×     |
| 12 | 火 | べー・マコ   | ピラヨガ・マコ  | ×     | ×             | タイ式・里美        | からだ・中西       | ×     |
| 13 | 水 | ポール・里美  | 寝ヨガ・里美   | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 14 | 木 | ムドラ・里美  | ハンモ・KAZU | ×     | ×             | チェア・里美        | ハンモ・KAZU     | ×     |
| 15 | 金 | ×       | ×        | ×     | ×             | 己 書・まゆみ 19:00 |              | ×     |
| 16 | 土 | ポール・里美  | チェア・里美   | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 17 | 日 | べー・マコ   | ピラヨガ・マコ  | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 18 | 月 | ×       | ×        | ×     | ×             | ストヨガ・里美       | ポール・里美       | ×     |
| 19 | 火 | ×       | ×        | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 20 | 水 | ストヨガ・里美 | ポール・里美   | ×     | ×             | 寝ヨガ・里美        | ムドラ・里美       | ×     |
| 21 | 木 | 寝ヨガ・里美  | ハンモ・KAZU | ×     | ×             | ハンモ・KAZU      | タイ式・里美       | ×     |
| 22 | 金 | ×       | ×        | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 23 | 土 | ×       | ×        | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 24 | 日 | ストヨガ・里美 | ポール・里美   | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 25 | 月 | ×       | ×        | ×     | ×             | チェア・里美        | ストヨガ・里美      | ×     |
| 26 | 火 | べー・マコ   | ピラヨガ・マコ  | ×     | ×             | ポール・里美        | からだ・中西       | ×     |
| 27 | 水 | チェア・里美  | ストヨガ・里美  | ×     | ×             | ムドラ・里美        | タイ式・里美       | ×     |
| 28 | 木 | ポール・里美  | ハンモ・KAZU | ×     | ×             | 寝ヨガ・里美        | ハンモ・KAZU     | ×     |
| 29 | 金 | ×       | ×        | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |
| 30 | 土 | 寝ヨガ・里美  | ムドラ・里美   | ×     | ×             | ×             | ×            | ×     |

レッスン予約はお電話でOK!

0598-67-8274

### 1、エアリアルヨガ(=ハンモックヨガ) お試しレッスンします。常温

ご予約は6名までです。

何回でも体験受講できますが、なるべく初めての体験者を優先いたします。

毎週木曜日 11:00~ ・ 19:00~ or 20:30~

・体験後、継続して受講される場合はマイハンモックを購入していただきます。パインでまとめて注文します。

体験代金 メンバー¥0 一般¥3300 一週間トライアル体験(エアリアルヨガ含む) ¥5500

#### 受講にあたっての注意

通常のヨガとは違ってハンモックを使用し逆さのポーズなどもあるので、ルールを守って受講して頂かないと危険を伴うケースがあります。受講される方には以下の内容に同意して下さい。

▲ハンモックはデリケートなため、ピアス・指輪・ネックレスなどで引っかかる物はお外し下さい。

▲爪が長い人はハンモックと爪の保護のため軍手などの手袋を使用して下さい。

▲ジッパーなどの金属の付いたウェアは禁止です。

『体調』

△体調が思わしくない方、めまいがする方、妊娠中の方は受講できません。

△運動に影響のある持病をお持ちの方(過度な高低血圧、骨粗しょう症、脳の病気、心臓の弱い方、緑内障、ヘルニア)

但し、通院先の医師の許可をもらった方は受講できます。