

# 2024年9月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 養成講座Day14	3 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15  メンテナンス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30  onlie yoga	4 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 easyヨガ TOMO	5 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:30  onlie yoga	6 養成講座Day15 19:00 リラックス TOMO	7 
8 	9 養成講座Day16 19:00 ハタヨガ TOMO	10 -	11 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 肩甲骨ヨガ TOMO	12 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 ヴィンヤサ TOMO 19:30  onlie yoga	13 養成講座Day17 19:00 リラックス TOMO	14 
15 	16 養成講座Day18 19:00 ハタヨガ TOMO	17 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15  メンテナンス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30  onlie yoga	18 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 股関節ヨガ TOMO	19 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 ハタヨガ TOMO 19:30  onlie yoga	20 養成講座Day19 19:00 地味ヨガ TOMO	21 
22 	23 養成講座Day20 -	24 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15  メンテナンス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30  onlie yoga	25 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	26 10:00 リフレッシュロー MOE 18:00 股関節ヨガ TOMO 19:30  onlie yoga	27 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 11:15  リストラティブ TOMO 19:00 リラックス TOMO	28 -
29 15:00 肩甲骨ヨガ TOMO	30 10:00 地味ヨガ TOMO 19:00 季節のアールヴェーダ ヨガ MOE					



【夏季限定ビューホテル朝ヨガ】

毎週土日6:30-7:15 2,000円(島民1,500円、通い放題500円)

- ・アールヴェーダヨガ→好みのオイルやクリームとバスタオルをお持ちください
- ・小学生以下無料！中学生2割引き！
- ・月額プランはご自身のタイミングから1ヶ月！(お休みに被る場合その分プラス👉)



オンラインヨガ：火・木 19:30-20:10 オンラインで行う自宅ヨガ 3,800円/月



マタニティクラス：火・金 11:15-12:00 1,000円/回 (非妊婦さんも、男性もOK!!)

Anti Yoga



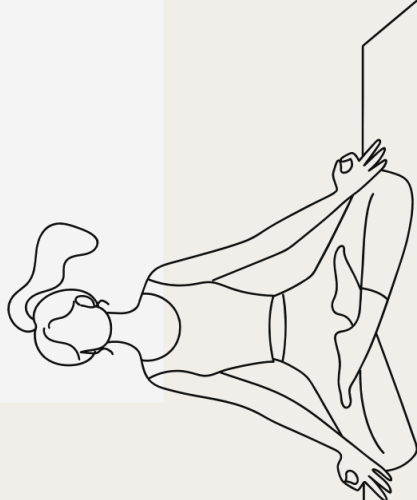
**Price-  
IntiYoga**

三根4404-2  
070-2619-5945

## ドロップイン

床ヨガ1回	3,000
エアリアルヨガ1回	4,000

※どちらもレンタルマット込み



## チケット

床ヨガ3回	5,500
床ヨガ5回	8,500
エアリアルヨガ3回	8,500
エアリアルヨガ5回	12,500

※有効期限1年

※床ヨガチケットはプラス1,000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。

## 通い放題/月

床ヨガのみ	10,000
エアリアルのみ	12,500
共通	15,000

お得！

※床ヨガのみはプラス1,000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。  
※マタニティクラス、オンラインヨガは通い放題に含まれません。

レンタルマット：300円(初回無料)  
小学生以下無料、中学生2割引  
しませほ通帳、クレジットカード、Paypay、交通系ご利用いただけます。



**Class-  
IntiYoga**

三根4404-2  
070-2619-5945

## アライメント矯正

### ハタヨガ

一つ一つのアーサナ(ポーズ)を丁寧に正しい、呼吸とともにキープ。アーサナをしっかり学びたい人に。初めての方におすす

### 地味ヨガ

とっても大切なベースであるインナーマッスルの腸筋、骨盤筋をベースに身体を動かしてみます。体の使い方をしっかりと学びたい方へ。初めての方におすす

### 肩甲骨ヨガ、股関節ヨガ

人体の大きな関節をそれぞれ集中的にアプローチしていきます。基本の使い方も

## 動を楽しむ

### ヴィンヤサ

1呼吸1動作、次々とアーサナを行います。運動量があり動きに集中しやすい。しつかり動きたい人に。

### easyヨガ

あれこれ気にせず出来る動きで動こう！しつかり動きたいけど、ヴィンヤサやサクラに比べていくのは大変、そんな方に向けたゆるいヴィンヤサ。シニアやマタニティの方に

### リフレッシュ/リラックスフロー

ゆったりと体を動かしたあと休憩のポーズでリラックス。運動量が少なめなのでヴィンヤサ初心者にも！

## マインドヨガ

### リラックスヨガ

リラックスを目的としたゆったりじんわり時間をかけて伸びます。マタニティやシニアの方におすす

### バクティフローヨガ

胸や喉を解放し、流れるように動くフロースタイルです。クラスの終わりには歌う機会と言われるキールタンも取り入れていきます。

### アーコルヴェーダヨガ

季節に合わせたアーコルヴェーダの知識を元に、セルマツサージシエから体を動かします。  
※マツサージ用のオイルまたはクリームと、バスタオルを持参してください。

## エアリアル

布を使って空中を楽しんだり、布のサポートにより気持ちよく伸びたり、力を抜いてリラクゼーションしたり、体の使い方が上手になり、床ヨガのポーズもグンと深まります。

大丈夫な方は逆さまになりやすいので胃の中が空っぽの状態でご参加ください。  
(人によっては少し食べた方がいい人もいらっしゃると思います。)

## マタニティ

妊娠後期の人に向けたクラス。メンテナンスクラスでは妊婦さん特有の不調改善をむずす筋的強化。リストラティブではプロップスを使いながら赤ちゃんと一緒にリラック



LINEからもご予約できます→