

2025年1月 スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00 地味ヨガ TOMO -	2 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 ハタヨガ TOMO	3 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	4 10:00 ハタヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
5 15:00 股関節ヨガ TOMO	6 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 リラックスフロー MOE	7 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	8 10:00 ヴィンヤサ TOMO 17:45 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 肩甲骨ヨガ TOMO	9 10:00 リフレッシュ ロー MOE 18:00 股関節ヨガ TOMO	10 10:00 地味ヨガ TOMO 19:00 地味ヨガ TOMO	11 10:00 ヴィンヤサ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
12 -	13 10:00 easyヨガ TOMO -	14 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	15 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	16 10:00 リフレッシュ ロー MOE 18:00 ヴィンヤサ TOMO	17 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	18 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
19 15:00 ヴィンヤサ TOMO	20 10:00 地味ヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	21 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	22 10:00 ヴィンヤサ TOMO 17:45 股関節ヨガ TOMO 19:00 股関節ヨガ TOMO	23 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 肩甲骨ヨガ TOMO	24 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	25 10:00 股関節ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
26 15:00 肩甲骨ヨガ TOMO 新年会	27 15:00 easyヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	28 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	29 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 ヴィンヤサ TOMO	30 10:00 地味ヨガ TOMO 18:00 地味ヨガ TOMO	31 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	

- ・アーユルヴェーダヨガ→お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
- ・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👉)
- ・小学生以下無料！中学生2割引き！



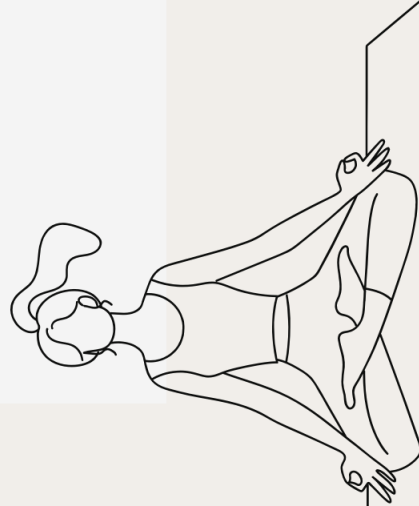
Price-
IntiYoga

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

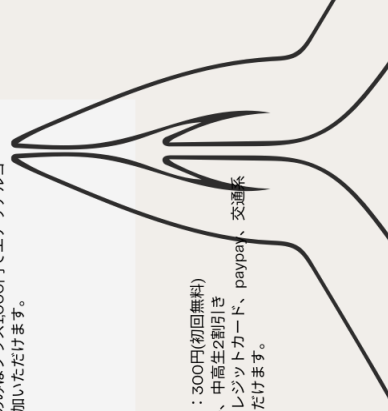
※有効期限1年

※床ヨガチケットはプラス1000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

※床ヨガのみはプラス1000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。



レンタルマット：300円(初回無料)
小学生以下無料、中学生2割引き
しまほ通貨、クレジットカード、paypay、交通系
などご利用いただけます。

お得！



Class-
IntiYoga

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と学びたい人に。初めての方におススメ！

地球ヨガ

とっても大切なベースであるインナーマッスルの産脛筋、背脛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。初めての方にもおススメ！(主に毎月10日、20日)

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。基本の使い方もなるので

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。しっかりと動きたい人に。

easyヨガ

あれこれ気にせず出来る動きで動こう！しっかりと動きたいけど、ヴィンヤサクラスについていくのは大変、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も

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と休息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ばすヨガ。マタニティやシニアの方にもおススメ！

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。クラスの終わりにには歌う瞑想と言われるキールタンも取り入れていきます。

アーユルヴェーダヨガ

季節に合わせてアーユルヴェーダの知識を元に、セルフマッサージュしてから体を動かします。
※マッサージュ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、力を抜いてリラックスしたり。体重を減けることにより、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ます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います)

マタニティ

妊婦さん対応しています。どのクラスも1クラス1000円。クラスによって向き不向きがありますが、よろしければお気軽にお問い合わせください。



公式LINE→
月に一度スケジュールなどのお知らせをしています。
ご予約もこちらからできます。