

空中ヨガレッスン案内

次のクラスに進む場合は、**安全の為に**前のクラスを『3回以上受講』している事が条件になります

Fun1 (←3回以上受講)

Open 60

リストラティブ

ヨガ棒

※ハンモックは使用しません
※会員様限定

アドバンスクラス

S-fit ・ ピラティス
エアバー(AB)
エアリアルヨガ (AY)1・2
Open 75

『次のクラスもやってみたい！
でも、ちょっと不安・・・』
という方は、
是非インストラクターへご相談下さい♪

体験の方は、**Fun1** のみ受講していただけます。

Fundamentals 基礎クラス・フィットネス系

Fun1 (75分)・・・ヨガ、フィットネス、バレエをミックス

Open60

Open75

Fundamentals 1～3をミックス Open60 + アドバンスクラス(Fun以外)をミックス

Restorative リラックス系

ハンモックの高さを低くし、関節部や心身の力みを緩めていきます。
揺れが苦手な方や、ハンモックの扱いに慣れていない方おすすめです。

サスペンションフィットネス 筋トレ系

引き締めたい方、汗をかきたい方にオススメ！ 1番運動量の多いクラス

ピラティス

腰痛改善、体の軸を整え内側から引き締められる

エアバー バレエ系

ダンス要素を少し取り入れています。ウエスト～下半身を引き締めたい方にオススメ

エアリアルヨガ ヨガ系

アドバンスクラスの初歩。

ヨガ棒 ほぐし系

ヨガ棒を使用し、主に肩甲骨・肩周りを中心に動かしていきます。
なれてない方も安心の初心者クラス。ほぐして体幹トレーニング！