

# Lesson & Instructor

## はじめての方も安心 おすすめレッスン

**ちゆらヨガ**  
水曜 10:45~  
リエ

丁寧しっかりと動いてリフレッシュ。笑顔溢れるレッスンで楽しいヨガを発見できます。

**リラックス  
ヨガ**  
月曜 18:45~  
日曜 11:15~  
みさと

ヨガの入口にしたい、ココロとカラダの変化を感じることでできる人気NO1のレッスン!

**リセットヨガ**  
木曜 18:45~  
大塚

心地よい運動量で心身の疲れを取り、深い呼吸で心と体を整えていくレッスンです。

**アクセプト  
ヨガ**  
火曜 10:45~  
藍

自己受容を深めるレッスン。週末に自分の心と身体をメンテナンスして、健やかに。

## 疲労回復効果 めぐりを良くするレッスン

**カラダ  
めぐりヨガ**  
木曜 20:15~  
Michie

呼吸を整え、空気の流れを良くし、リンパを流していくことでむくみを取り、快調にしていきましょう。

**ホルモン  
バランスヨガ**  
第一日曜 8:30~  
ミホ

ホルモンバランスを整える事が、女性力アップの秘訣!ホルモンを活性化で人生を豊かに。

**姿勢美人  
ヨガ**  
火曜 20:15~  
Ariko

姿勢美人はキレイの秘訣です。後ろ姿を美しく保ち、スッキリ美人を目指しましょう。

## たくさん動きたい! 引き締めレッスン

**アナトミック  
骨盤ヨガ**  
金曜 10:45~  
Kyo

骨盤から内側にじんわり効かせるポーズで代謝アップや姿勢の歪みをとっていきます

**スッキリ  
ピラティス**  
木曜 10:30~  
Koa

日常生活に必要な筋肉を身につけて、運動が苦手な人も一緒に内側から温まりましょう!

**バレトン**  
金曜 19:00~  
千裕

バレエ&ヨガ&フィットネスの3つの要素を取り入れたレッスン。どなたでもチャレンジできる楽しいレッスンです!

**コアトレ**  
NEW  
火曜 19:00~  
千裕

筋肉や骨格にコンディショニングという簡単な方法で働きかけてコアをしっかりさせていきます。初心者でも安心!

## 元気がでる! アクティブレッスン!

**骨盤ヨガ**  
水曜 18:45~  
20:15~  
かずえ

女性の不調を治すには骨盤を正すことも大切。筋肉もつけてバランス良いカラダを目指しましょう。

**ヴィンヤサ  
フローヨガ**  
日曜 9:45~  
大塚

太陽礼拝をベースに、呼吸に合わせてアーサナを連動していくクラス。カラダと呼吸のリズムに集中する心地よい時間。

**月礼拝**  
火曜 20:15~  
Ariko

呼吸とポーズをつないで動くフロースタイルです。月のエネルギーを感じながら心身を浄化していきます。

**フラヨガ**  
第一日曜 8:30~  
ミホ

簡単なフラダンスのステップとヨガの呼吸法をMIXしたシェイプアップに効果的なエクササイズです。

## ゆっくりじっくり 自分と向き合うレッスン

**アライメント  
ヨガ**  
M  
月曜 10:45~  
コウ

正しくカラダを使うために、正しいポーズを知り丁寧に1つ1つのポーズをとります。

**陰ヨガ**  
月曜 18:45~  
日曜 11:15~  
みさと

静止のポーズで、身体をじっくり観察し、自分の心と向き合うことで、頭をリセット。

**陰ヨガ**  
M  
金曜 10:45~  
Kyo

1つ1つのポーズを丁寧にっていきます。金曜日の朝を締めくくるゆったりレッスン。

**チューニング  
ヨガ**  
日曜 8:30~  
ayumi

心と体のバランスを意識して自分の中心に合わせていきます。スッキリとした1日をスタートさせたい方はぜひ!

**癒しのヨガ**  
月曜 18:45~  
大塚

補助器具を使用した委ねるヨガで心と体を癒しましょう。後半はお好みのエッセンシャルオイルでヘッドマッサージを施します。

**おやすみヨガ**  
金曜 20:15~  
Emi

お疲れの金曜日のラストのレッスン。快眠を得て、目覚めスッキリで週末を乗り切ります

**リフレッシュ  
メントヨガ**  
水曜 18:45~  
20:15~  
かずえ

動きも適度に加えながら、翌日すっきりと迎えられるレッスン。先生の笑顔に癒されます。

2017.1.13 改訂



月	火	水	木	金	日
					1 元旦
2	3	4	5	6 上弦	8
年始休業	年始休業	年始休業	10:30-11:45 スッキリピラティス 【Koa】	10:45-12:00 陰ヨガ 【Kyo】	8:30-9:30(60分) フラヨガ 【ミホ】
			18:45-20:00 リセットヨガ 【大塚】	19:00-20:00(60分) ヴィンヤサフローヨガ 代講【大塚】	9:45-11:00 ヴィンヤサフローヨガ 【大塚】
			20:15-21:30 カラダめぐりヨガ 【Michie】	20:15-21:30 リフレッシュメントヨガ 代講【かずえ】	11:15-12:30 陰ヨガ 【みさと】
9	10	11	12 満月	13	15
成人の日	10:45-12:00 アクセプトヨガ 【藍】	10:45-12:00 ちゅらヨガ 【りえ】	10:30-11:45 ホルモンバランスヨガ 代講【ミホ】	10:45-12:00 アナトミック骨盤ヨガ 【Kyo】	8:30-9:30(60分) チューニングヨガ 【ayumi】
	19:00-20:00(60分) コアトレ 【千裕】	18:45-20:00 骨盤ヨガ 【かずえ】	18:45-20:00 リセットヨガ 【大塚】	19:00-20:00(60分) パレトン 【千裕】	9:45-11:00 ヴィンヤサフロー 【大塚】
	20:15-21:30 月礼拝 【Ariko】	20:15-21:30 リフレッシュメントヨガ 【かずえ】	20:15-21:30 カラダめぐりヨガ 【Michie】	20:15-21:30 骨盤ヨガ 代講【かずえ】	11:15-12:30 リラックスヨガ 【みさと】
16	17	18	19	20 下弦	22
10:45-12:00 アライメントヨガ 【コウ】	10:45-12:00 アクセプトヨガ 【藍】	10:45-12:00 ちゅらヨガ 【りえ】	10:30-11:45 スッキリピラティス 【Koa】	10:45-12:00 陰ヨガ 【Kyo】	8:30-9:30(60分) チューニングヨガ 【ayumi】
18:45-20:00 リラックスヨガ 【みさと】	19:00-20:00(60分) コアトレ 【千裕】	18:45-20:00 リフレッシュメントヨガ 【かずえ】	18:45-20:00 リセットヨガ 【大塚】	19:00-20:00(60分) 骨盤ヨガ 代講【かずえ】	9:45-11:00 ヴィンヤサフローヨガ 【大塚】
20:15-21:30 癒しのヨガ 代講【大塚】	20:15-21:30 姿勢美人 【Ariko】	20:15-21:30 骨盤ヨガ 【かずえ】	20:15-21:30 カラダめぐりヨガ 【Michie】	20:15-21:30 リフレッシュメントヨガ 代講【かずえ】	11:15-12:30 リセットヨガ 代講【大塚】
23	24	25	26	27	29
10:45-12:00 アライメントヨガ 【コウ】	10:45-12:00 アクセプトヨガ 【藍】	10:45-12:00 ちゅらヨガ 【りえ】	10:30-11:45 スッキリピラティス 【Koa】	10:45-12:00 アナトミック骨盤ヨガ 【Kyo】	8:30-9:30(60分) チューニングヨガ 【ayumi】
18:45-20:00 陰ヨガ 【みさと】	19:00-20:00(60分) コアトレ 【千裕】	18:45-20:00 骨盤ヨガ 【かずえ】	18:45-20:00 リセットヨガ 【大塚】	19:00-20:00(60分) パレトン 【千裕】	9:45-11:00 ヴィンヤサフローヨガ 【大塚】
20:15-21:30 癒しのヨガ 代講【大塚】	20:15-21:30 月礼拝 【Ariko】	20:15-21:30 リフレッシュメントヨガ 【かずえ】	20:15-21:30 カラダめぐりヨガ 【Michie】	20:15-21:30 骨盤ヨガ 代講【かずえ】	11:15-12:30 リラックスヨガ 【みさと】
30	31				
10:45-12:00 アライメントヨガ 【コウ】	10:45-12:00 アクセプトヨガ 【藍】		月の満ち欠け ● 満月…12(木) ● 新月…28(土) ◐ 上弦…6(金) ◑ 下弦…20(金) 青榨:モーニングクラス		
18:45-20:00 リラックスヨガ 【みさと】	19:00-20:00(60分) コアトレ 【千裕】				
20:15-21:30 癒しのヨガ 代講【大塚】	20:15-21:30 姿勢美人 【Ariko】				

## System

### モーニング会員

平日午前中レッスン受け放題

月会費  
8,000円(税別)  
8,640円(税込)

### フリーパス会員

全てのレッスン受け放題

月会費  
11,800円(税別)  
12,744円(税込)

### ドロップイン

月4回未満で通いたい方

1回 3,000円

〒320-0833 宇都宮市不動前 3-3-40

<http://studio.shinbi.cc>

SHINBI 公式 SNS サイト毎日更新!  
スタジオの雰囲気をお届け!

 Facebook: shinbi

 Instagram: SHINBI\_YOGA\_STUDIO



## 体験から始めよう

体験

1回 1,000円

## 入会金

入会金

なし  
(事務手数料 2,000円)

今すぐご予約

 028-637-8740

 [info@shinbi.cc](mailto:info@shinbi.cc)

レッスンスケジュールの中から、ご都合の良い日時のレッスンをお選び下さい。

予約の際に、氏名(漢字)・連絡先・ご希望のレッスン日時をお伝えください。