

NOVEMBER 11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
					【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗	【ANIMAL FLOW】 9:30～10:30 HIDE
				【ASHTANGA YOGA】 19:00～20:00 YOSHIMI		【YOGA】 休講
4	5	6	7	8	9	10
		【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗			【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗	【武道気功】 9:30～10:30 山田雅穂
		【ASHTANGA YOGA】 19:00～20:00 YOSHIMI		【ASHTANGA YOGA】 19:00～20:00 YOSHIMI		【YOGA】 休講
11	12	13	14	15	16	17
		【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗			【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗	【ANIMAL FLOW】 9:30～10:30 MENYA・HIDE
		【POWER YOGA】 19:00～20:00 MIYU		【ASHTANGA YOGA】 19:00～20:00 YOSHIMI		【POWER YOGA】 11:00～12:00 MIYU
18	19	20	21	22	23	24
		【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗			休館日	【武道気功】 休講
		【POWER YOGA】 19:00～20:00 MIYU		【ASHTANGA YOGA】 19:00～20:00 YOSHIMI		【ASHTANGA YOGA】 11:00～12:00 YOSHIMI
25	26	27	28	29	30	
		【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗			【bodyART Training】 9:30～10:30 千紗	
		【POWER YOGA】 19:00～20:00 MIYU		【ASHTANGA YOGA】 19:00～20:00 YOSHIMI		



bodyART Training

インストラクター：千紗

定員・場所：火曜 8名・2F コンディショニングルーム
金曜 20名・4F 道場

料金：会員無料

世界20カ国で愛されているマットエクササイズで、自然な身体の動きを本来あるべき姿に戻し、向上させるメソッド。呼吸を用いてパフォーマンス能力を高め、流れるような動きで無理なく集中して身体と向き合うことができます。



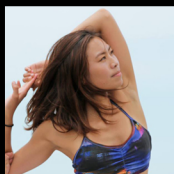
ASHTANGA YOGA

インストラクター：YOSHIMI

定員：10名 場所：2F コンディショニングルーム

料金：会員無料

アシュタンガヨガは、太陽礼拝という一連の動作を基本に、呼吸とポーズを合わせて流れるように動きをつなげていくヨガです。常に同じ順番でポーズを行うことで、その日の心と身体の違いを知ることができます。柔軟性を高め、心と身体を鍛え、集中力を高める効果があります。



POWER YOGA

インストラクター：MIYU

定員：10名 場所：2F コンディショニングルーム

料金：会員無料

アシュタンガヨガをベースに、ダイナミックに全身を動かしていきます。有酸素運動の効果だけでなく、ポーズをホールドすることでカロリー消費や筋肉トレーニングの効果も期待できます。鼻呼吸を取り入れ、ポーズと連動させながらリズムよくヨガをすることで、集中力を高め、飽きることなく楽しく行えます。



ANIMAL FLOW

インストラクター：MENYA HINGA / HIDE

定員：30名 場所：4F 道場

料金：会員無料

動物の動きを真似することで、全身を鍛えるエクササイズ。このようなトレーニングは、コーディネーショントレーニングと呼ばれ、柔軟性や巧緻(こうち)性、バランス感覚などを鍛える目的で行われます。全身の筋肉を連動させて身体を動かすため、関節の可動域を広げ、しなやかな身体づくりに役立ちます。



武道気功

講師：山田 雅穂

定員：30名 場所：4F 道場

料金：会員・代官山道場生 無料

代官山道場以外の道場生 ¥1,080(税込)

極真空手の師範が長年取り組んできた、中国拳法の「意養」と道教の「内丹法」をベースにした「気功」です。立ったままの姿勢で行う「立禅」を中心とし、さまざまな補助運動が取り入れられています。身体的には、体内エネルギーである「気」の養成および活用、足腰の鍛錬、それらによる攻撃力の向上、柔らかな身体動作の習得が図れます。精神的には、大事な場面における心の安定・集中力の向上、各種緊張からの解放などの効果があります。また、日常生活を心身ともに健やかに過ごすための「養生」の側面もありますので、武道修業者以外の一般の方にも、ご参加をお勧めします。

※クラスの内容が急遽変更になる可能性があります。

※ビジターの方はレッスン開始20分前～レッスン終了後30分はロッカー/シャワーの利用が可能です。

ご予約・お問い合わせ

FLUX CONDITIONINGS 2F 受付 TEL : 03-3780-5553