



～ エアリアルヨガとは ～

Maitri Yoga のエアリアルヨガは、伝統的なハタヨガをベースとした、元シルクドソレイユのパフォーマーがハンモックを使ったヨガエクササイズの高い効能と楽しさに着目し、考案したNY発祥のヨガです。

ストレッチの効いたシルクハンモックを使ってヨガポーズをとることで、自然にバランス力がつき、自律神経が整い、体幹が鍛えられます。またハンモックに身を委ねることで無理なく自重でストレッチができるので、体が硬いと感じている人にもおすすめです。

また、ヨガポーズの中でも初心者の人にはなかなかレッスン中で行うことが難しい、最も効果が高いと言われている逆転のポーズを、誰でも簡単に、かつ安全に行うことができることも魅力の一つです。



～ エアリアルヨガがおすすめの人 ～

通常のヨガと比べ、身体への負担はエアリアルヨガのほうが、少ないとも言えます。

次のような方は、特にエアリアルヨガがおすすめです。

- ・体が固くてヨガについていくのが大変と感じている方
- ・運動が苦手な方
- ・軽度の腰痛
- ・膝痛や背骨のトラブルを抱えている方
- ・そのほか、一般的なヨガでは続かなかった方
- ・妊活中の方
- ・運動とリラックスを同時に行いたい方
- ・筋トレなどで鍛える外側の筋肉ではなく、体幹の筋肉を鍛え、動きやすくしなやかな体型を目指したい方

以下の症状のある方は基本的にお勧めできませんが、症状改善のための受講をご希望の方は専門医にご相談の上、お問い合わせください。

- ・高血圧や脳疾患
- ・心臓疾患
- ・目や耳、三半規管の疾患
- ・ヘルニアなど重度の腰や背骨、首のトラブル
- ・妊娠中



～ ご予約方法 ～

このボタンよりお申し込みください

※スタジオは10分前よりオープンいたします。
お着替えなど必要な場合は少し早めにお越しく下さい。

～レッスン当日の注意事項～

- ・ご自宅での事前検温をお願いしております。37度以上、ご気分がすぐれない時はご無理なさらさないよう、お願い申し上げます。
- ・安心してレッスンしていただけますよう、スタジオは1名～3名までの少人数完全プライベート制、スタジオ内は空調完備され換気につとめ、フロアは毎回除菌清掃を行なっています。
- ・エアリアルヨガレッスンでは、逆転のポーズを行いますので（生理中の方はレッスン前にインストラクターにお伝えください）、お食事は軽いものでしたら2、3時間前までにお済ませいただきますよう、お願い申し上げます。



～ スタジオ所在地 ～

品川区東五反田（池田山エリア）

* 予約確認メールにて詳細をお送りいたします。

～ レッスン料 ～

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ・ エアリアルヨガ体験レッスン : | ¥5,000 |
| ・ マンツーマンレッスン (1名様) : | ¥8,000 |
| ・ ペアレッスン (2名様) : | ¥13,000 (1名¥6,500) |
| ・ グループレッスン (3名様) | ¥15,000 (1名¥5,000) |

このボタンよりお申し込みください



～ お支払について ～

*お支払い：当スタジオではキャッシュレスによるお支払いをお願いしており、下記の銀行振込、またはPayPalにより3日前までにお支払いください。お振込をもってご予約の確定となります。

・ジャパンネット銀行 店番号(005) □座番号 3851711
マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・三菱UFJ銀行 五反田支店(537) 普通口座 0718885
・マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・PayPal (申込フォームにて支払い)

*キャンセルポリシー：3日前までキャンセル及び振替可能。
前日は50%、当日は100%のキャンセル料が発生しますのでご了承くださいませ。