



2023.9.1 Fri ~

Pre Open

非日常の浮遊感で、
美しいカラダをつくります。

エアリアルヨガとは？

ハンモックを正しく活用し、“外側の力のみをゆるめ内側を締める”ことで効率的にカラダに効かせることが可能なヨガです。ハンモックが最高の道具としてサポートしてくれるので、ヨガ未経験の方や、運動が苦手な方でも安全に楽しくレッスンできます。

今すぐ体験レッスン予約申込！

期間
限定

体験レッスン／1回

さらに、体験当日ご入会で

入会金 5,000円 > 無料

特別価格

1,800円

期間：2023年9月末まで ※表示価格は税込です。

あなたに起こっている、このような問題を放置していませんか？



- △ 肩こり・腰痛、慢性的な辛い痛みの治療に多額の費用がかかっている
- △ X脚・O脚・猫背・反り腰・体のゆがみがあり、第一印象に不安がある
- △ 自律神経が乱れて日常生活の些細なことが辛く感じている
- △ 運動が苦手で、着たい服が着られなかったり動くことが億劫になり悪循環
- △ 疲れやすかったり、ケガをしやすくなっている
- △ 集中力が弱まり仕事にも支障がでている
- △ 産後のカラダに不調がでている etc.

エアリアルヨガで、こんなにも生活が変わります！

老化スピードを抑えます

しわとたるみの一番の原因は重力。エアリアルヨガで逆さに吊り下がることでリフトアップ効果があることはもちろん、それ以上に、お顔の毛細血管が広がることで、トーンが上がります。逆さの姿勢は美肌効果が期待できます。

痛みも緩和されます

肩こり・四十肩・腰痛など慢性的な辛い痛み、むくみの不調が改善され、日常のストレスが減り、疲れにくくなり、毎日が楽しいと感じられるようになります。楽しい運動習慣で体の固まっている部分がほぐれてスッキリとした心地よさが得られます。

ストレスも解放されます

家事に追われて、心身ともにストレスを溜め込んでいても、エアリアル（空中）で柔らかな布に身を委ね、非日常的な浮遊感で緊張がほぐれ、心身が解放されリラックスできます。またカラダもイキイキと、毎日の家事や子育てが楽になります。



- ◎腸活・便秘改善 ◎ダイエット効果
- ◎美肌効果 ◎生理痛軽減
- ◎全身のむくみや冷え症改善



- ◎肩こり・腰痛の軽減 ◎血流改善
- ◎運動不足解消 ◎質の良い睡眠
- ◎仕事効率アップ ◎美しい姿勢



- ◎自律神経の整え ◎ストレス解消
- ◎気分転換 ◎リラックス効果
- ◎やる気・充実感アップ

※効果には個人差があります

憧れの服を着ることが出来ます

エアリアルヨガで使う呼吸は、自然と自律神経が整う状態へと導きます。ストレスも解放し、心身ともに満たされ、些細なことでは落ち込まないメンタルも鍛えてくれます。ジムのように重いトレーニングマシンに向き合う必要がなく、カラダの痛みも和らぎ、程よく筋肉がつき、体重も少しずつ落ちていきます。スリムなカラダで第一印象に自信がつき、ファッションの幅も広がり、毎日が本当に楽しく、充実した生活を送ることが出来ます。