

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
コアビューティー 久野 10:30-11:30	休 講 日	フローヨガ 窪田 10:30-11:30	常温 モーニングヨガ 中村 10:30-11:30	リフレッシュ 神谷 10:30-11:30	コアビューティー 週替わり 10:15-11:00	モーニングヨガ 池上 10:15-11:00	
リンパリラックス 中山 14:00-15:00		リフレッシュ 神谷 14:00-15:00	フラダンス(有料) 竹澤 12:00-13:00 <small>※月2回</small>	パワーシェイプ 和田森 14:00-15:00	コアビューティー 齊藤 14:00-15:00	パワーシェイプ 窪田 11:15-12:15	リフレッシュ 週替わり 11:15-12:15
リフレッシュ 和田森 18:45-19:45		ポールヨガ 巻砂 19:00-20:00 <small>※月2回</small>	美姿勢ヨガ 木下 19:00-19:45	ナイトヨガ 中山 20:15-21:15	フローヨガ 窪田 18:45-19:45	リフレッシュ 山本(千) 14:00-15:00	常温 フローヨガ 猪田 14:00-15:00
コアビューティー 神谷 20:15-21:15					リンパリラックス 和田森 20:15-21:15	コアビューティー 野小 16:00-17:00	リンパリラックス 中山 16:00-17:00
						祝日レッスンの時間は日曜日同様 レッスン内容・IRは月によって異なる	
						ホットヨガの受講は1日1本 (ホット+常温OK◎)	

リンパリラックス  
★  
ヨガ初心者におススメクラス  
セルフマッサージと  
ヨガのポーズで  
スッキリした身体へ

リフレッシュ  
★★★  
優しいポーズで  
全身をゆったり  
ほぐしていくクラス  
肩こり・腰痛改善  
にもオススメ

ナイトヨガ  
★★★  
1日心身に溜まった  
疲れを癒し  
自律神経や  
ホルモンバランスを  
整えていくクラス

ポールヨガ  
★★★  
ストレッチポールで  
身体をほぐし  
ヨガのポーズで  
整えていくクラス  
定員:10名限定

週替わりレッスン

土曜日 10:15-	1週目: 和田森IR 2週目: 和田森IR 3週目: 宮山IR 4週目: 池上IR
日曜日 11:15-	

美姿勢ヨガ  
★★★★  
骨盤や肩甲骨の  
可動域を広げ  
いつまでも  
健康な身体と  
美しい姿勢へ

コアビューティー  
★★★★  
身体を中心となる  
体幹部の  
柔軟性・筋力アップで  
バランスのとれた  
身体へ導くクラス

モーニングヨガ  
★★★★  
目覚めてまもない  
身体をゆっくり  
丁寧にほぐし  
太陽礼拝で全身を  
しっかり使うクラス

フローヨガ  
★★★★★  
呼吸に合わせて  
流れるように  
動いていくクラス  
呼吸が深まることで  
身体もほぐれやすく!

7月	3日 池上IR 10日 久野IR 17日 久野IR 24日 久野IR
8月	7日 池上IR 14日 宮山IR 21日 神谷IR 28日 宮山IR
9月	4日 池上IR 11日 久野IR 18日 久野IR 25日 久野IR

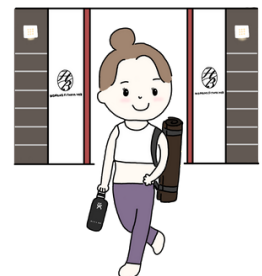
★の数は強度を表します

パワーシェイプ  
★★★★★  
立位メインの  
運動量の多いクラス  
全身の筋肉量UP  
シェイプアップにも  
オススメ

フラダンス  
常温のスタジオで  
ハワイアン音楽に  
合わせて踊る  
会員様: ¥1,000  
一般様: ¥2,000  
(税込)

ホットヨガ初めての方  
★~★★★までの強度がオススメ

ホットヨガ体験  
3,300円 (税込)  
※10:15-/ポールヨガ体験不可



女性専用  
ホットヨガスタジオ