

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 19:00-20:00	フローヨガ 窪田 18:45-19:45	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	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			ナイトヨガ 週替わり 20:15-21:15	リンパリラックス 和田森 20:15-21:15	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:11名限定

週替わりレッスン

木曜日 20:15-

1週目: 高田IR
2週目: 久野IR
3週目: 高田IR
4週目: 野小IR

土曜日 10:15-

1週目: 和田森IR
2週目: 津田IR
3週目: 宮山IR
4週目: 池上IR

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!

日曜日 11:15-

1月	8日 宮山IR 15日 久野IR 22日 久野IR 29日 津田IR
2月	5日 宮山IR 12日 神谷IR 19日 神谷IR 26日 神谷IR
3月	5日 宮山IR 12日 久野IR 19日 神谷IR 26日 津田IR

★の数は強度を表します

📖 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

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)