

# 5月 LESSON SCHEDULE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	祝
<p>背骨調整 久野 10:30-11:30</p>	休講日	<p>リフレッシュ 川口 10:30-11:30</p>	<p>\\セミホット/ モーニングヨガ 木本 10:30-11:30</p>	<p>コアビューティー 神谷 10:30-11:30</p>	<p>レベルUPヨガ 山本 10:15-11:00</p>	<p>モーニングヨガ 週替わり 10:15-11:00</p>	5月祝日終了
<p>リフレッシュ 中山 14:00-15:00</p>		<p>コアビューティ 神谷 14:00-15:00</p>	<p>フラダンス(有料) 竹澤 12:00-13:00 <small>※月2回</small></p>	<p>\\常温/ アーユルヴェーダ 中村 12:00-13:00</p>	<p>フローヨガ 窪田 11:15-12:15</p>	<p>リンパリラックス 津田 11:15-12:15</p>	
<p>コアビューティー 和田森 18:45-19:45</p>		<p>\\セミホット/ フローヨガ 高田 18:45-19:45</p>	<p>リンパリラックス 和田森 14:00-15:00</p>	<p>パワーシェイプ 齊藤 14:00-15:00</p>	<p>コアビューティー 池上 14:00-15:00</p>	<p>\\常温/ フローヨガ 猪田 14:00-15:00</p>	
<p>リフレッシュ 神谷 20:15-21:15</p>		<p>ポールストレッチ 第1・3週 第2・4週 津田 巻砂 20:15-21:15</p>	<p>美姿勢ヨガ 木下 19:00-20:00</p>	<p>パワーシェイプ 窪田 18:45-19:45</p>	<p>コアビューティー 週替わり 16:00-17:00</p>	<p>コアビューティー 中山 16:00-17:00</p>	
◇ 週替わりレッスン ◇							
		<p>土曜日 16:00-</p> <p>6日 野小IR 13日 宮山IR 20日 野小IR 27日 中村IR</p>			<p>日曜日 10:15-</p> <p>7日 神谷IR 14日 池上IR 21日 中村IR 28日 久野IR</p>		

★ 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

★ コアビューティー  
身体の中心となる体幹部の柔軟性・筋力UPでバランスのとれた身体へ導くクラス

★ 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！

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

★の数は強度を表します

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円(税込)  
一般様:2,000円(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-/ポールストレッチ体験不可

★ ポールストレッチ  
ストレッチポールで身体をほぐしストレッチでより身体を伸ばし整えていくクラス  
定員:12名限定

★ 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

★ アーユルヴェーダ  
インド発の予防医学自分の体質を知り気候や季節に合わせたケアやヨガのポイントをお伝えし整えていく

★ 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

★ 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

★ 背骨調整  
背骨の動きを意識して副交感神経を働かせゆっくり大きく身体を動かすクラス

★ レベルUPヨガ  
ヨガ本来のスタイルで溜まった疲れを確認し使えていない部位に働きかけるクラス

● ホットヨガの受講は1日1本まで(ホット+常温はOK)  
※ホット+セミホットも可能ですが体調には十分お気をつけください