

9月 LESSON SCHEDULE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	祝(18日)	
背骨調整 久野 10:30-11:30	休 講 日	リフレッシュ 川口 10:30-11:30	\\セミホット/ モーニングヨガ 木本 10:30-11:30	コアビューティー 神谷 10:30-11:30	レベルUPヨガ 山本 10:15-11:00	モーニングヨガ 週替わり 10:15-11:00	コアビューティー 津田 10:15-11:00	
リフレッシュ 中山 14:00-15:00		コアビューティ 神谷 14:00-15:00	フラダンス(有料) 竹澤 12:00-13:00 <small>※月2回</small>	アーユルヴェーダ 中村 12:00-13:00	\\常温/ アーユルヴェーダ 中村 12:00-13:00	フローヨガ 窪田 11:15-12:15	リンパリラックス 津田 11:15-12:15	アーユルヴェーダ 中村 11:15-12:15
コアビューティー 和田森 18:45-19:45		\\セミホット/ フローヨガ 池田 18:45-19:45	リフレッシュ 第1・3週 津田 20:15-21:15	美姿勢ヨガ 木下 19:00-20:00	パワーシェイプ 窪田 18:45-19:45	コアビューティー 池上 14:00-15:00	\\常温/ フローヨガ 猪田 14:00-15:00	リフレッシュ 荒木 14:00-15:00
リフレッシュ 神谷 20:15-21:15		ポール 第2・4週 巻砂 20:15-21:15	ナイトヨガ 野小 20:15-21:15	リンパリラックス 和田森 20:15-21:15	パワーシェイプ 窪田 18:45-19:45	リフレッシュ 週替わり 16:00-17:00	コアビューティー 中山 16:00-17:00	フローヨガ 岡本 16:00-17:00

週替わりレッスン

土曜日 16:00-

2日 野小IR
9日 野小IR
16日 宮山IR
23日 神谷IR

日曜日 10:15-

3日 中村IR
10日 池上IR
17日 高田IR
24日 宮山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-/ポールストレッチ体験不可

★ リンパリラックス
ヨガ初心者に
オススメクラス
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

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
一般様:2,000円迄

★ 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