

# 11月 LESSON SCHEDULE

MON TUE WED THU FRI SAT SUN 祝(3日) 祝(23日)

背骨調整  
久野  
10:30-11:30

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

\\セミホット/  
レベルUPヨガ  
山本  
10:15-11:30

フローヨガ  
週替わり  
10:15-11:00

コアビューティー  
津田  
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

休  
講  
日

フローヨガ  
神谷  
14:00-15:00

フラダンス(有料)  
竹澤  
12:00-13:00  
※月2回

\\常温/  
アーユルヴェーダ  
中村  
12:00-13:00

リフレッシュ  
津田  
11:15-12:15

アーユルヴェーダ  
中村  
11:15-12:15

背骨調整  
久野  
11:15-12:15

リンパリラックス  
和田森  
14:00-15:00

パワーシェイプ  
荒木  
14:00-15:00

リフレッシュ  
池上  
14:00-15:00

\\セミホット/  
コアビューティー  
和田森  
14:00-15:00

リンパリラックス  
神谷  
14:00-15:00

リフレッシュ  
荒木  
14:00-15:00

ストレッチーズ(有料)  
野小  
第1 10:30-11:30  
第2 19:00-20:00  
※月2回

コアビューティー  
週替わり  
16:00-17:00

リンパリラックス  
中山  
16:00-17:00

リフレッシュ  
高田  
16:00-17:00

リンパリラックス  
神谷  
16:00-17:00

リンパリラックス  
和田森  
18:45-19:45

コアビューティー  
池田  
18:45-19:45

美姿勢ヨガ  
木下  
19:00-20:00

パワーシェイプ  
窪田  
18:45-19:45

週替わりレッスン

土曜日 16:00-

日曜日 10:15-

4日 野小IR  
11日 宮山IR  
18日 神谷IR  
25日 中村IR

5日 宮山IR  
12日 岡本IR  
19日 久野IR  
26日 宮山IR

リフレッシュ  
神谷  
20:15-21:15

リンパ 第1・3週 津田  
ポール 第2・4週 巻砂  
20:15-21:15

\\セミホット/  
コアビューティー  
野小  
20:15-21:15

リフレッシュ  
和田森  
20:15-21:15

★リンパリラックス  
ヨガ初心者  
にオススメ  
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  
オスマ  
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  
オスマ  
メ

★フラ  
ダンス  
常温  
のスタ  
ジオで  
ハワイ  
アン  
の音楽  
に合わ  
せて踊  
る  
会員  
様:1,0  
00円(税  
込)  
一般  
様:2,0  
00円迄

👉ホット  
ヨガ初  
めての  
方👈  
★~★★  
までの  
強度が  
オスマ  
メ  
ホット  
ヨガ体  
験🔥  
3,300  
円(税込)  
※10:1  
5-/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

★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

★の数は強度を表します