3月　LESSON SCHEDULE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	祝(20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	＼セミホット／ レベルUPヨガ 山本 10:15-11:30 (75分)	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
			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 週替わり 11:15-12:15	＼ホット／ アーユルヴェーダ 中村 11:15-12:15
リフレッシュ 中山 14:00-15:00		フローヨガ 神谷 14:00-15:00	リンパリラックス 和田森 14:00-15:00	美脚ヨガ 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	リフレッシュ 池田 14:00-15:00
			ストレッチーズ(有料) 野小 第一10:30-11:30 第三19:00-20:00 ※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	フローヨガ 宮山 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			
リフレッシュ 神谷 20:15-21:15		リンパ 第1・3 / 美脚 第2・4 津田 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			

週替わりレッスン

土曜日 16:00-	日曜日 10:15-	日曜日 11:15-
2日　神谷IR	3日　窪田IR	3日　宮山IR
9日　宮山IR	10日　池上IR	10日　中村IR
16日　野小IR	17日　宮山IR	17日　久野IR
23日　宮山IR	24日　宮山IR	24日　中村IR

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

★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
ハワイアンの音楽に
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-体験不可

★美脚ヨガ
筋膜リリースで
身体をほぐし
ヨガのポーズで
整えていくクラス
定員:13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

ストレッチーズピラティス
ストレッチ素材の布でカラダを
伸ばしながら筋力アップ♪
柔軟性とインナーマッスルを効果的に鍛えます
月4回の方:振替+1,500円
フリーパス:振替+2,500円
定員3名限定
予約はLINE or お電話