

# 4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>\\セミホット/ レベルUPヨガ 山本 10:15-11:30</p>	<p>フローヨガ 週替わり 10:15-11:00</p>	4月祝日なし
<p>リフレッシュ 中山 14:00-15:00</p>		<p>フローヨガ 神谷 14:00-15:00</p>	<p>リンパリラックス 宮山 14:00-15:00</p>	<p>美脚ヨガ 荒木 14:00-15:00</p>	<p>リフレッシュ 池上 14:00-15:00</p>	<p>\\セミホット/ コアビューティー 和田森 14:00-15:00</p>	
<p>リンパリラックス 和田森 18:45-19:45</p>		<p>コアビューティー 池田 18:45-19:45</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>◇ 週替わりレッスン ◇</p>		
<p>リフレッシュ 神谷 20:15-21:15</p>		<p>美脚ヨガ 津田 20:15-21:15</p>	<p>コアビューティー 野小 20:15-21:15</p>	<p>リフレッシュ 和田森 20:15-21:15</p>	<p>日曜日 10:15- 7日 中村IR 14日 久野IR 21日 宮山IR 28日 窪田IR</p>	<p>日曜日 11:15- 7日 宮山IR 14日 池上IR 21日 津田IR 28日 宮山IR</p>	

★ 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

★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-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

● 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