

5月 LESSON SCHEDULE

MON TUE WED THU FRI SAT SUN 祝(3日) 祝(4日) 祝(5日) 月末(29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	フローヨガ 週替わり 10:15-11:00	スタンディング フローヨガ 中村 10:15-11:00	パワーシェイプ 和田森 10:15-11:00	モーニングヨガ 津田 10:15-11:00	パレエフィットネス 川口 10:30-11:15 ★★★	
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 宮山 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 週替わり 11:15-12:15	優しい後屈ヨガ 池上 11:15-12:15	アーユルヴェーダ 中村 11:15-12:15	フローヨガ 宮山 11:15-12:15	五感を使って マインドフルネスヨガ 神谷 14:00-15:00 ★
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	コアビューティー 野小 16:00-17:00	リンパリラックス 中山 16:00-17:00	ローラーヨガ 荒木 16:00-17:00	腸デトックスヨガ 岡本 16:00-17:00	リフレッシュ 中山 16:00-17:00	チャレンジヨガ 池田 18:45-19:45 ★★★	
リフレッシュ 神谷 20:15-21:15		美脚ヨガ 津田 20:15-21:15	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	<p>週替わりレッスン</p> <p>日曜日 10:15- 日曜日 11:15-</p> <p>12日 宮山IR 12日 津田IR 19日 久野IR 19日 宮山IR 26日 窪田IR 26日 宮山IR</p>		トレヨガ 津田 20:15-21:15 ★★★★				

★の数は強度を表します

- ★ 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
- ★ 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
- ★ 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

📖 ホットヨガ初めての方 📖
★～★★までの強度がおススメ

ホットヨガ体験🔥
3,300円 (税込)
※10:15-体験不可

- 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