

# 10月 LESSON SCHEDULE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	祝(14日)	
<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>ほぐしヨガ H&amp;Bスタッフ 10:15-11:15</p>	<p>モーニングヨガ 週替わり 10:15-11:15</p>	<p>フローヨガ 窪田 10:15-11:00</p>	
<p>リフレッシュ 山中 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>筋膜ローラーヨガ 荒木 14:00-15:00</p>	<p>\\常温/ アーユルヴェーダ 中村 12:00-13:00</p>	<p>\\常温/ 土曜週替わり 週替わり 12:15-13:15</p>	<p>\\セミホット/ コアビューティー 和田森 14:00-15:00</p>	<p>\\ホット/ アーユルヴェーダ 中村 11:15-12:15</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>土曜日 12:15- 土曜日 16:00- 日曜日 10:15-</p> <p>5日 池上IR 美脚美尻骨盤YOGA 5日 神谷IR 6日 中村IR 12日 津田IR トレヨガ 12日 宮山IR 13日 久野IR 19日 池上IR 美脚美尻骨盤YOGA 19日 野小IR 20日 宮山IR 26日 宮山IR</p>			
<p>リフレッシュ 神谷 20:15-21:15</p>		<p>筋膜ローラーヨガ 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>コアビューティー 週替わり 16:00-17:00</p>	<p>リンパリラックス 中山 16:00-17:00</p>	<p>コアビューティー 神谷 16:00-17:00</p>	

★ リンパリラックス  
ヨガ初心者  
にオススメ  
セルフマサージと  
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  
身体を中心となる  
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

★ 土曜週替わり  
インストラクターも  
内容も週替わり！  
筋トレ要素も含まれて  
いる常温のクラス

👉 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🔥  
**500円** (税込)  
※10:15-体験不可

★ 筋膜ローラーヨガ  
★ 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

★ ほぐしヨガ  
★ ストレッチポールや  
★ 筋膜ローラーで  
★ 体の溜まった疲れや凝り  
★ をほぐし  
★ ヨガで整えるクラス  
★ 定員:12名

● 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