

9月

Special Lesson

日頃の感謝を込めて、特別レッスンとなります。
 時間外利用料・追加レッスン料は1,980円(税込)でご利用いただけます。

9/21(月)

9/22(火)

9/23(水)

10:00

10:00 - 11:00

ベーシックヨガ

築地サヤカ

★★

10:00 - 11:00

アンチエイジヨガ

Nobuko★★

10:00 - 11:00

朝のスローフローヨガ

IZUMI★

11:00

11:30 - 12:30

ストレッチングヨガ

築地サヤカ

★

11:30 - 12:30

呼吸をしやすくする

アロマヨガ

伊東尚美★

11:30 - 12:30

コアトレワークアウトヨガ

IZUMI

★★

12:00

13:00 - 14:00

ビューティーコアヨガ

Sayaka

★★

13:30 - 14:30

やさしいパワーヨガ

Tomoko★★

13:30 - 14:30

ビューティーヨガ

Noriko★

13:00

14:30 - 15:30

アロマリラックスヨガ

Sayaka

★

15:00 - 16:00

むくみスッキリ!

美脚ビューティーヨガ

JURI★

15:30 - 16:30

Core flow yoga

TOMOKO★★

14:00

リラックスタイム

15:30 - 17:00

リラックスタイム

16:00 - 17:00

リラックスタイム

16:30 - 17:00

15:00

17:30 - 18:30

ストレッチング

ホイールヨガ

IZUMI★

17:30 - 18:30

デトックスヨガ

村井美月★★

17:30 - 18:30

全身ストレッチヨガ

彩夏★★

16:00

17:00

18:00

19:00

19:00閉店

19:00閉店

19:00閉店

20:00

21:00

強度・難度★

強度・難度★★

がついているレッスンは普段と違うプログラムです。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※リラックスタイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。

※レッスン中・リラックスタイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

プログラム紹介

クラス名	強度	内容
ベーシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランスよく、全身を動かしていくプログラム。基本の動きが中心なので初心者はもちろん、中・上級者でも基本の確認をしたいときにオススメです。
ストレッチングヨガ	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。 筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
ビューティー コアヨガ	★★	体幹を使うポーズを多めに入れて、しっかり動きます。バランスポーズにもチャレンジしていきましょう。
ストレッチング ホイールヨガ	★	ヨガホイールを使ってストレッチの効果の高いポーズを深い呼吸とともに味わいましょう♪ 夏の疲れを解消して体をリセットしていきます。
アンチエイジヨガ	★★	柔軟性だけでなく筋力トレーニングも取り入れながら yogic アンチエイジングの考え方をお伝えしていきます。
呼吸をしやすくする アロマヨガ	★	『呼吸をしやすくするアロマヨガ』 →必要な箇所を緩めほぐしながら暑さで浅くなった呼吸を深めていきましょう。
デトックスヨガ	★★	体に溜まってしまった不要物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。 滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
やさしいパワーヨガ	★★	「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
むくみスッキリ！ 美脚ビューティーヨガ	★	冷房や長時間の移動で滞りやすい下半身をしっかりと動かし、巡りを促進。 脚のだるさやむくみを解消し、美脚を目指します。
朝の スローフローヨガ	★	朝の身体をご自分の呼吸のペースでポーズをつなげて心地よくゆっくり動かします。 ポーズの完成度よりも今日の呼吸に意識を向けてみてください！
コアトレ ワークアウトヨガ	★★	筋トレの要素も取り入れてながらヨガのポーズでインナーマッスルを強化！！ 代謝アップや脂肪燃焼だけでなく、姿勢の改善にもつながります。楽しくチャレンジしましょう♪
ビューティーヨガ	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
Core flow yoga	★★	コアを中心に全身をしっかりと動かし、引き締まった体づくりを目指していきましょう。
全身ストレッチ ヨガ	★★	1時間で骨盤底筋と腸腰筋を効率よく鍛え、全身まんべんなくストレッチ 腰痛・便秘・尿漏れ、骨盤のズレが気になる方はぜひご参加ください。
アロマ リラックスヨガ	★	アロマを使用しています。(使用アロマは別途スケジュールでご確認ください) 家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。