

2026年

2月祝日プログラム

11日 (水)



23日 (月)

ホット	常温アクティブ
9:30	
10:00	
10:00~11:00 はじめてのフローヨガ 守口 恵美 ★	10:15~11:00 ボディメイクヨガ 斉田 舞
10:30	
11:00	
11:30~12:30 ベージュヨガ 斉田 舞 ★★	11:30~12:45 バレエ初級 gemini ballet
12:00	
12:30	
13:00	
13:00~14:00 パワーヨガ スクラ 聡子 ★★★	13:15~14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
13:30	
14:00	
14:30	
14:45~15:30 美ボディヨガ 目黒 美樹 ★★	14:15~15:15 ヨガ棒 斎藤 紀子
15:00	
15:30	
16:00~16:45 ビギナーヨガ miya ★	15:45~16:45 ファイトウ 市園 拓也
16:30	
17:00	
17:15~18:15 ボディメイクヨガ REKA ★★	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	19:00 閉館

ホット	常温アクティブ
9:30	
10:00	
10:00~10:45 虚しのリラックスヨガ Nobuka ★	10:00~11:00 ZUMBA EIJIRO
10:30	
11:00	
11:15~12:00 呼吸を深める 鉄壁リリースヨガ 真希 ★	11:15~12:15 ファイティング エクササイズ 佐藤 秀樹
11:30	
12:00	
12:30	
12:45~13:30 ボディメイク エクササイズ 草坂 由美子 ★★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ あつこ
13:30	
14:00	
14:00~15:00 ビギナーヨガ kanna ★	14:00~15:00 オリジナルエアロ 工藤 純子
14:30	
15:00	
15:30~16:15 フローヨガ 斉田 舞 ★★	15:15~16:15 ピラティス 小島 葉子
15:30	
16:00	
16:30	
16:45~17:30 はじめてのヨガ あき ★	16:30~17:15 ヴィンヤサフローヨガ 小島 葉子
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	19:00 閉館

福

【ご利用にあたって】

★スタジオ内での私語はご遠慮ください。

★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。

★2本目のホットスタジオのレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。

★スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の間隔で10分~15分間となっております。

★レッスン開始後の途中入室退室はお断りしております。換気扇や貴重品はロッカーにお入れください。

★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。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

★ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。



2月 祝日プログラム説明



※レギュラーにはないレッスンを紹介しております。

クラス名	強度	クラス内容
はじめてのフローヨガ	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。 運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも 安心してご参加いただけます。
美骨盤ヨガ	★★	股関節や骨盤周りの筋肉に程よく 刺激を与える事で、骨盤のゆがみやズレを解消し、 腰痛予防・改善に効果的なクラスです。 美しい骨盤で生活の質も高めましょう！
癒しのリラックスヨガ	★	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。
呼吸を深める 筋膜リリースヨガ	★	身体をおおっている筋膜を緩めることで少ない 運動量でもたくさん汗をかける身体を作りましょう。 筋膜を緩めることで呼吸も深まるので リフレッシュ効果も期待できます。
はじめてのヨガ	★	初心者の方がヨガに親しめるようなプログラムです。 ヨガの中でも難易度が低いポーズを中心に、 一つ一つのポーズをゆっくり丁寧にしながら、 基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、 ヨガの本質的な魅力を知ることができます。



カルド仙台一番町