

2026年

2月祝日プログラム

11日（水） 福 23日（月）

ホット 常温アクティブ	
9:30	
10:00	10:00~11:00 はじめてのヨガ 守口 恵美 ★
10:30	10:15~11:00 ボディメイクヨガ 齊田 舞
11:00	
11:30	11:30~12:30 ペーシックヨガ 齊田 舞 ★★
12:00	11:30~12:45 バレエ初級 gemini ballet
12:30	
13:00	13:00~14:00 パワーヨガ スクラ 艶子 ★★★
13:30	13:15~14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
14:00	
14:30	14:45~15:30 美骨盤ヨガ 日黒 美樹 ★★
15:00	14:15~15:15 ヨガ棒 斎藤 紀子
15:30	
16:00	16:00~16:45 ピギナーヨガ miya ★
16:30	15:45~16:45 ファイドウ 市園 拓也
17:00	
17:30	17:15~18:15 ボディメイクヨガ RIKA ★★
18:00	
18:30	
19:00	19:00 閉館

ホット 常温アクティブ	
10:00~10:45	10:00~11:00 恋しのリラクスヨガ Nobuko ★
11:15~12:00	11:15~12:00 恋しのリラクスヨガ 友香 ★
11:15~12:15	11:15~12:15 ファイティング エクササイズ 佐藤 秀樹
12:30~13:30	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ あつこ
14:00~15:00	14:00~15:00 ピギナーヨガ kanna ★
15:30~16:15	15:30~16:15 ヨガヨガ 齊田 舞 ★★
15:15~16:15	15:15~16:15 ピラティス 小島 葉子
16:45~17:30	16:45~17:30 はじめてのヨガ あき ★
16:30~17:15	16:30~17:15 ヴァンヤサフローヨガ 小島 葉子
19:00	19:00 閉館

【ご利用にあたって】

★スタジオ内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分となっております。

★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。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行いながら、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

