

GW祝日プログラム



29日(水)

3日(日)

4日(月)

5日(火)

9:00	4月29日(水)		5月3日(日)		5月4日(月)		5月5日(火)		9:00
	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	
9:30									9:30
10:00	10:00~11:00 汗だく チャレンジヨガ haru ★★★	10:15~11:15 ゆるめて満ちる 巡りヨガ Naomi	10:00~10:45 ビギナーヨガ miya ★	10:15~11:00 ピラティス 早坂 由美子	10:00~11:00 ゆるめる筋膜 リリース×ヨガ 友奈 ★	10:15~11:15 ZUMBA EIJIRO	10:00~10:45 ベルビック ビューティヨガ 目黒 美樹 ★★	10:15~11:00 呼吸の力と蓮華座 スクラ 聡子	10:00
10:30			10:45~11:00				10:45~11:00		10:30
11:00									11:00
11:30	11:30~12:15 やさしい ボディメイクヨガ haru ★★	11:30~12:30 ZUMBA 森 路緒	11:30~12:30 ホリスティック ビューティヨガ 半澤 いづみ ★	11:15~12:15 アロマ ヒーリングヨガ あつこ	11:45~12:45 コア コンディショニング ヨガ 友奈 ★★	11:45~12:30 ビギナーヨガ miya	11:30~12:30 パワーヨガ スクラ 聡子 ★★★	11:15~12:15 エアロ・バーン 工藤 純子	11:30
12:00									12:00
12:30			12:30~12:45						12:30
13:00	12:45~13:30 ビギナーヨガ 斉田 舞 ★	13:00~13:45 オリジナルエアロ 森 路緒		12:30~13:45 バレエ初級 バー&センター レッスン 澤田 香織	12:45~13:15	12:45~13:30 ピラティス 早坂 由美子	13:00~13:45 呼吸を深め 心身を整えるヨガ 工藤 純子 ★★	12:45~13:30 ZUMBA 森 路緒	13:00
13:30			13:30~14:30 フリー フロースタイル 佐藤 希見恵 ★★★						13:30
14:00	14:00~15:00 ボディ メンテナンスヨガ 斉田 舞 ★	14:30~15:30 パワーカーディオ えり		14:00~14:45 ユーバウンド 森 路緒	13:45~14:30 ビギナーヨガ miya ★	14:00~14:45 オリジナルエアロ 森 路緒	14:15~15:00 はじめてのヨガ あき ★	14:00~15:00 花架拳 早坂 由美子	14:00
14:30					14:30~14:45				14:30
15:00	15:00~15:30		15:00~15:45 五月病回避ヨガ あき ★★	15:00~15:45 ファイドウ 森 路緒		↓定員20名			15:00
15:30		↓定員20名			15:15~16:00 シェイプアップヨガ kanna ★★★	15:15~16:15 ヨガ棒 Nobuko	15:30~16:30 疲労回復ヨガ あき ★	15:15~16:00 ビギナーステップ 早坂 由美子	15:30
16:00	16:00~16:45 コアシェイプ えり ★★	15:45~16:30 ヨガ棒 斎藤 紀子	15:45~16:30	16:00~16:45 R&B MAKOTO	16:00~16:15				16:00
16:30							16:30~17:00 ピラティス 小島 葉子		16:30
17:00		17:00~18:00 HIPHOP MAKOTO	17:00~18:00 ヴィンヤサ フローヨガ 小島 葉子 ★★★		16:45~17:45 骨盤美調整ヨガ Nobuko ★★				17:00
17:30	17:15~18:15 月ヨガ Mika ★★								17:30
18:00			18:00~18:15		17:45~18:15		17:30~18:15 肩こり・腰痛改善ヨガ 小島 葉子 ★★		18:00
18:30									18:30
19:00	19:00 閉館		19:00 閉館		19:00 閉館		19:00 閉館		19:00

【ご利用にあたって】

- 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。
- 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。
- レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

GW祝日プログラム説明

ホットスタジオ

クラス名	強度	クラス内容
汗だくチャレンジヨガ	★★★	ちょっと勇気がいるかもしれませんが、でも大丈夫。みんな最初は同じ気持ちです。ひとりではきついこともここでは少し楽しくなる。それがこのクラスの醍醐味です。
やさしいボディメイクヨガ	★★	無理はしませんが、さぼりすぎもしません。ほどよく動いて気づけば少し身体が軽くなる。そんな控えめな変化を楽しむクラスです。
ボディメンテナンスヨガ	★	背骨・骨盤をやさしく整えながら血流アップ。無理なく動いて、外側も内側も整うクラスです。
コアシェイプ	★★	お腹周りを中心とした筋力エクササイズを行い、体幹部を強化していきます。
月ヨガ	★★	女性におすすめなクラス！月のリズムと女性のリズムは繋がっていることから、月の満ち欠け・月相・月星座のサイクルに合わせて、心身のバランスを取ります。
ホリスティックビューティヨガ	★	ホリスティックビューティヨガは、外見の美しさと内面の美しさの相互へ働きかけ、生命本来が持つ“全てが巡る”美しい力を引き出すヨガです。呼吸を深めて穏やかな気持ちで今を生き、“全てがひとつへ還る”感覚を体感していきましょう。
フリーフロースタイル	★★★	伝統的太陽礼拝で心身をほぐし、自由なフロースタイルでポーズを展開させ、心身の向上安定をはかり、強く美しくしなやかに錬磨していきます。
五月病回避ヨガ	★★	太陽礼拝を行いながら、身体を大きく動かしていくプログラムです。自律神経を整え、胸を開いて気分を前向きにしていきたいと思います。最後はリラクスポーズで心身ともにリフレッシュします。
ゆるめる筋膜リリース×ヨガ	★	筋膜をゆるめて本来の身体の動きやすさを取り戻すヨガのポーズを行います。筋膜がゆるむと少ない運動量でも汗がかけます。
コアコンディショニングヨガ	★★	大きな筋肉をまんべんなく使って代謝アップを目指しましょう！鍛えるというより使って伸ばして整えるというスタンスで身体を使います！
骨盤美調整ヨガ	★★	内容は、股関節周りの筋肉を動かすことで骨盤調整、ホルモンのバランスが整います。また、血液循環、体温上昇、副交感神経が優位になることで睡眠の質が上がる効果も期待されます。心と身体を整えるプログラムです。
ペルビックビューティヨガ	★★	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！
呼吸を整え心身共に整えるヨガ	★★	春の季節は東洋医学では冬に溜め込んだ老廃物や余分なエネルギーを出すのに最適な季節と言われています。胸を開いたり背中周りを動かしたりして自分自身の呼吸を深め、日常の疲労やストレスを解放させ、快適な春を過ごせるよう心身を整えるヨガです。
はじめてのヨガ	★	ヨガが初めて、またはお久しぶりの方におすすめのクラスです。ポーズにとらわれず、身体を伸び伸びと動かしていきましょう。
疲労回復ヨガ	★	季節の変わり目に溜まりやすい疲労を回復させるためのクラスです。疲れや重さを感じている身体を動かし、血流UP、心身の疲労回復を促していきます。

常温アクティヴスタジオ

クラス名	強度	クラス内容
ゆるめて満ちる、巡りヨガ	1~2	春の広がるエネルギーに寄り添いながら、身体をひらき、内側へと戻る巡りを感じるクラスです。呼吸とともに整い、心と身体を軽やかにしていきます。
バレエ初中級 バー&センターレッスン	2~3	バレエが初めての方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バーレッスンではバレエの腕や脚の動かし方を学び、指先や足先まで意識した動きを繰り返します。センターレッスンではバーの支え無しで、ご自分の身体をコントロールさせて踊ります。回転やジャンプなど、全体的に動きが大きくなり、空間を認識して動けるようになる事を目的としています。
呼吸の力と蓮華座	1~2	ヨガの象徴的な蓮華座で、心身の軸を再確認する特別レッスン！呼吸の力で内臓を活性化し、身体は軽く心はクリアに★
花架拳	1~2	花架拳は中国宮廷に伝わる武術の一つです。深い呼吸で古典音楽に合わせ、動きはやわらかく、ゆったりと、全身を伸びやかに動かします。拳法でありながら優雅に美しく、花のように舞いながら、体を鍛えてゆきます。

GW あり...

