

GW SPECIAL LESSON SCHEDULE

4/29 (水)

10:30~11:30
やさしい太陽礼拝
★★
Sai

12:00~13:00
デトックスで
身体スッキリヨガ
★
Sai

13:30~14:30
体幹安定!
脚強化ピラティス
★★
Yu

14:30~15:30
温活タイム

16:30~17:30
Enjoy balance yoga
★★
SHIMA

18:00~19:00
ととのう
リラックスヨガ
★
SHIMA

5/3 (日)

10:30~11:30
ボールでほぐし
ストレッチ
★
michiko

12:00~13:00
姿勢整えピラティス
★★
michiko

13:00~14:00
温活タイム

15:00~16:00
ヨガニードラでリラックス
(ゆるホット)
★
Sai

16:30~17:30
下半身引き締めヨガ
★★★
Sai

18:00~19:00
ゆるめるナイトヨガ
★
ayaka

5/4 (月)

10:30~11:30
ゆっくりバレエヨガ
★
Tomoko

12:00~13:00
ポールで柔軟性アップ
ストレッチヨガ
★★
michiko

13:00~14:00
温活タイム

15:00~16:00
ゆっくり呼吸で
伸ばすヨガ
★
ai

16:30~17:30
タオルピラティス
★
Emi

18:00~19:00
ボディメイクヨガ
★★
Emi

5/5 (火)

10:30~11:30
呼吸力を上げる
胸郭ほぐしストレッチ
★
michiko

12:00~13:00
お腹周りの筋力アップ
くびれトレーニング
★★
michiko

13:00~14:00
温活タイム

15:00~16:00
大人も楽しむ
ワクワクパワーヨガ
★★
ゆきこ

16:30~17:30
ゆったりフローヨガ
★
ゆきこ

18:00~19:00
背中スッキリ
リフレッシュヨガ
★★
ayaka

5/6 (水)

10:30~11:30
運動不足を解消するヨガ
★★
ゆきこ

12:00~13:00
連休の疲れをとる
リラックスヨガ
★
ゆきこ

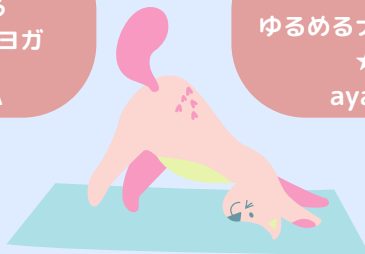
13:30~14:30
デトックスフローヨガ
★★
ゆきこ

14:30~15:30
温活タイム

16:30~17:30
ミニバランスボール
ピラティス
★★
Aoi

18:00~19:00
ピーナッツボールで
ほぐし整える
★
Aoi

: アロマレッスン



4/29 (水)

10:30~11:30
やさしい太陽礼拝
★★

太陽礼拝のパリエーションを
身体をしっかりと動かすクラスです。
動く瞑想と言われる太陽礼拝で
心身ともにリフレッシュして
いきましょう！

12:00~13:00
デトックスで
身体スッキリヨガ
★

セルフマッサージを
行いながら身体を労わり、
スッキリさせるクラスです！

13:30~14:30
体幹安定！
脚強化ピラティス
★★

骨盤周りの調整をしつつ、
お尻を使いながら
脚をしっかりと使えるように
練習してみましょう！

14:30~15:30
温活タイム

寝転んでリラックスしたり、
ストレッチやポーズの練習をしたり、
ご自由にお過ごしください！
※スタジオは出入り自由です
※温活のみのご利用は1回消化

16:30~17:30
Enjoy balance yoga
★★

足裏の感覚と体幹を意識しながら
バランスポーズを
楽しんでいきましょう！

18:00~19:00
ととのうリラックスヨガ
★

ハーフトレッチボールを使って
身体全体を和らげて
整えていきます！

5/3 (日)

10:30~11:30
ボールでほぐし
ストレッチ
★

テニスボールを使って、
ピンポイントに凝り固まった
筋膜筋力ほぐして血の巡り、
リンパの流れを良くします！

12:00~13:00
姿勢整えピラティス
★★

正しい姿勢を保つために
必要な柔軟性や筋力体幹を
整えていきます！

13:00~14:00
温活タイム

寝転んでリラックスしたり、
ストレッチやポーズの練習をしたり、
ご自由にお過ごしください！
※スタジオは出入り自由です
※温活のみのご利用は1回消化

15:00~16:00
ヨガニードラでリラックス
(ゆるホット)
★

バタバタする時期。
前半は身体を適度に動かし、
後半は仰向けで穏やかに過ごし、
頭の中をリフレッシュ！

16:30~17:30
下半身引き締めヨガ
★★★

呼吸を意識して身体を動かし
整えるクラスです。
立位多めで足周りを
引き締めていきましょう！

18:00~19:00
ゆるめるナイトヨガ
★

呼吸とやさしい動きで
心身をゆるめ、
眠りへ導くヨガです。

5/4 (月)

10:30~11:30
ゆっくりバレエヨガ
★

バレエとヨガを融合させて、
普段あまり使っていない筋肉にも
働きかけます。

12:00~13:00
ポールで柔軟性アップ
ストレッチヨガ
★★

ポールを使って
筋膜の強張りをほぐして、
全身の柔軟性を高めましょう！

13:00~14:00
温活タイム

寝転んでリラックスしたり、
ストレッチやポーズの練習をしたり、
ご自由にお過ごしください！
※スタジオは出入り自由です
※温活のみのご利用は1回消化

15:00~16:00
ゆっくり呼吸で
伸ばすヨガ
★

吐く息長くじっくり深め、
浮腫、つまりを解消します。
呼吸を整えることで
自律神経も整えていきます。

16:30~17:30
タオルピラティス
★

身体をまんべんなく動かします。
タオルを利用することで、
エクササイズがやりやすくなり
身体感覚を
掴みやすくなります！

18:00~19:00
ボディメイクヨガ
★★

身体のポジションを整えて、
各部位に上手に働きかけましょう！
爽やか系アロマの中で
自分に集中しましょう。

5/5 (火)

10:30~11:30
呼吸力を上げる
胸郭ほぐしストレッチ
★

姿勢悪化やストレスなどで硬く、
強張った肋骨周りをほぐし
呼吸をしやすい身体に
姿勢改善やストレス軽減、
代謝を上げていきます。

12:00~13:00
お腹周りの筋力アップ
くびれトレーニング
★★

硬くなりやすいお腹から腰周りの
筋力をほぐし、気になるお腹の
表面や脇腹、腰周りの筋力を
整えていきます！

13:00~14:00
温活タイム

寝転んでリラックスしたり、
ストレッチやポーズの練習をしたり、
ご自由にお過ごしください！
※スタジオは出入り自由です
※温活のみのご利用は1回消化

15:00~16:00
大人も楽しむ
ワクワクパワーヨガ
★★

「この日の日からこそ大人も
パワフルにアクティブに動いて
楽しみましょう！」

16:30~17:30
ゆったりフローヨガ
★

「連休の生活リズムを整える
偲しめのヨガです」
ゆったりと流れるように
動いていきましょう！

18:00~19:00
背中スッキリ
リフレッシュヨガ
★★

背中を中心にほぐして動かし、
巡りを促して
全身をすっきり整えます。

5/6 (水)

10:30~11:30
運動不足を解消するヨガ
★★

デトックスメインに
体幹を使うレッスンです。
連休で身体を動かさず
だらだら過ごしてしまった方は
ぜひ！

12:00~13:00
連休の疲れをとる
リラックスヨガ
★

「最終日は身体を調整、
リセットしましょう」
明日に向けて身体を労わる時間に！

13:30~14:30
デトックスフローヨガ
★★

呼吸と流れる動きで巡りを整え、
老廃物の排出や代謝UPを促します。
心と身体をリセットし、
軽やかでクリアな状態へ導きます！

14:30~15:30
温活タイム

寝転んでリラックスしたり、
ストレッチやポーズの練習をしたり、
ご自由にお過ごしください！
※スタジオは出入り自由です
※温活のみのご利用は1回消化

16:30~17:30
ミニバランスボール
ピラティス
★★★

ミニバランスボールの不安定さを
活かして体幹やインナーマッスルを
楽しく鍛えながら、
身体の歪みやズレの改善も
期待できます！

18:00~19:00
ピーナッツボールで
ほぐし整える
★

ピーナッツボールを使い、
背骨まわりや肩、股関節の筋膜を
やさしくほぐします。
寝転がり、自分のペースで行え、
終了後は身体がスッキリ！