

整って、
気持ちいい。

Recovery
Ball

おすすめレッスン

リカバリーボール使用

＼ ほぐして、ゆるめて、整える ／

リカバリーボールを使って
筋膜をやさしくほぐし、姿勢や呼吸を
整えるクラスです。運動が苦手な方にも
おすすめ。レッスン後は、からだが
ふっと軽くなる心地よさを体感してください。

※リカバリーボール必須レッスン

レンタルボールは10セットまでです。

レンタルボールがなくなり次第、
ご購入いただいたのレッスン参加となります。

いつでも
どこでも
セルフケア。

動いて・ほぐして・飲んで 内側から整える3日間

からだとのえ月間

9.21(月) - 9.23(水)

※レッスン内容は裏面に記載しています。

カラダに、
ごほうびを。

ととのえた先に、
もっと好きな
わたし。

9月21日(月)敬老の日		9月22日(火)国民の休日		9月23日(水)秋分の日	
7:30 開館		7:30 開館		7:30 開館	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30					7:30
8:00	8:00~9:00 ピュアティヨガ NON ★	8:00~9:00 ベーシックヨガ モモ ★★	8:15~9:15 LIVER BODY1 青柳 涼華 ★	8:00~9:00 目の疲れケアヨガ ミヤコ ★	8:30~9:30 BODY MAKE 小川 ★★
8:30				9:00~9:30 溶岩タイム	
9:00					
9:30	9:30~10:30 ベーシックヨガ いくす ★★	9:30~10:30 ピギナーピラティス 夏海 はるか ★	9:45~10:45 BODY MAKE 青柳 涼華 ★★		9:45~10:45 BASIC1 小川 ★
10:00				10:00~11:00 やさしいパワーヨガ ミヤコ ★★	
10:30					
11:00	※リカバリーボール 11:00~12:00 デトックス リカバリーヨガ NON ★★	11:00~12:00 太陽礼拝フローヨガ Sumiyo ★★	10:45~12:00 フリータイム	11:00~12:15 溶岩タイム	11:15~12:15 balance TOMOKO ★★★
11:30					
12:00					
12:30	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:30~13:30 BASIC1 モモ ★		
13:00				12:45~13:45 シェイプアップヨガ 江角まゆ ★★★	13:00~14:00 BASIC2 TOMOKO ★★
13:30					
14:00	13:45~14:45 FLOW YOGA FOR FULL BODY yayoi ★★★	13:30~14:45 フリータイム	13:45~14:45 デトックス& リラックスヨガ 珠代 ★		
14:30				14:30~15:30 残暑リセットヨガ 陽 ★	
15:00				15:30~16:00 溶岩タイム	15:15~16:15 BASIC1 NON ★
15:30	14:45~16:15 溶岩タイム	15:15~16:15 STRETCH IKUMI ★	14:45~16:15 溶岩タイム		
16:00					
16:30				16:30~17:30 しなやか 美ボディヨガ モモ ★	16:45~17:45 ピラティス リズムエクササイズ NON ★★
17:00	16:45~17:45 リラックスヨガ yoshiko ★	17:00~18:00 体幹強化& バランスカUP IKUMI ★★	16:45~17:45 power yoga intermedite CHISAKA ★★		
17:30				18:00~19:00 デトックスヨガ yoshiko ★★	
18:00					
18:30	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★		※リカバリーボール必須 18:15~19:15 リカバリー&リリース CHISAKA ★		
19:00					
19:30					
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館		20:00 閉館	20:00

期間限定

美々茶 試飲会 開催!

9.21(月) - 9.23(水)

レッスンの前後に、ぜひお立ち寄りください。
実際にお飲みいただき、
味わいや香りを体感できます。

やさしい甘さで、
ほっとひと息。



HOTスタジオ

クラス名	強度	クラス内容
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。難度は私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。
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。
ビギナーピラティス	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
ベーシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。
デトックスヨガ	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、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。溜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。
やさしいバフォーヨガ	★★	「バフォーヨガクラスについていけない不安」「初心者向けのヨガから少し先輩させたい」「バフォーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
シェイプアップヨガ	★★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
【祝日限定レッスン】		
デトックス&リラックスヨガ	★	溜っていたものを促して体のむくみや冷え、肩こり・腰痛などの不調を解消するデトックス効果と、深まる呼吸で日常のストレスや疲労を解きほぐすリラックス効果を組み合わせたプログラムです。ポーズと呼吸法を通じて、血液やリンパの循環を高めながら心を穏やかに整え、心身ともに深く満たされるひとときをお届けします。
リカバリー&リリース	★	リカバリーボールを使用します。身体の緊張がほぐれることによる全ての快適さに気付けるクラス。現代病、肩こり、腰痛、慢性疲労、イライラ、未病等、リカバリーボールを使用して原因にアプローチしていきます。(病気を治すものではありません)緩める身体と心を作ることが目的です。
目の疲れケアヨガ	★	リカバリーボールを使用します。目の周りや肩周り、背面を中心に、凝り固まった筋肉の緊張を和らげていくクラスです。
残暑リセットヨガ	★	夏の暑さやエアコンによる冷えで疲れた自律神経・お疲れまわりをやさしくほぐします。ゆったりとした動きと呼吸で、秋に向けた「巡りのよい体」へ整えましょう。初心者の方にもおすすめです。
しなやか美ボディヨガ	★	骨盤や関節まわりをやさしくほぐし、インナーマッスル(体幹)を心地よく使っていくクラスです。筋肉を固めずに引き締めることで、女性らしく整った「しなやかなボディライン」を目指します。姿勢改善やばつこりお通の解消にも効果的。運動が久しぶりの方も安心してご参加いただけます。
デトックスリカバリーヨガ	★★	リカバリーボールを使用します。リカバリーボールを使った丁寧なリンパマッサージと、デトックス効果の高いヨガポーズを組み合わせたプログラムです。身体に溜まった老廃物の排出を促すことで、むくみをスッキリ解消！血液やリンパの循環を良くし、冷え性や肩こり・腰痛の改善、お肌の新陳代謝アップへと導きます。巡りの良い、軽い身体を目指しましょう！
太陽礼拝フローヨガ	★★	太陽礼拝を丁寧に、フローヨガで全身を動かしていきます。体を引き締めるだけでなく、ストレス解消にも効果的なプログラムです。
power yoga intermedite	★★	全身運動の活性化を高めるフローヨガです。
FLOW YOGA FOR FULL BODY	★★★	強度の高いバフォーヨガを中級レベルのアーサナと太陽礼拝で動いていきます。

マシンピラティススタジオ

クラス名	強度	クラス内容
BASIC1	★	ピラティスの基本となる胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つひとつの動きを丁寧に全身体バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方やボディラインを整えたい方にオススメです。
STRETCH	★	マシンを使って全身をストレッチしていきます。固まりやすい筋肉をほぐすことでより体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。
LOWER BODY 1	★	お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かして理想的なボディラインを目指していきます。続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。
BASIC2	★★	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。
BODY MAKE	★★	全身の筋肉をバランスよく鍛えボディメイク。有酸素運動も取り入れシェイプアップ効果も！しなやかで美しいバディラインを作っていきます。
FULL BODY2	★★	姿勢や体の可動域についてチェックし、全身の歪みを整えるクラスです。分かりやすい範囲で解剖学的な視点を取り入れた指導を行います。
WAIST	★★	ウエストを集中的に鍛えメリハリのあるボディラインを作っていきます。脇腹を鍛え美しいくびれを作り、お腹のインナーマッスルを鍛える事で内臓を正しい位置へと導きポッコリお腹解消にも繋がります。
HIPS&LEGS	★★	お尻、脚を中心に鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。ヒップラインが上がることで股長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
【祝日限定レッスン】		
体幹強化&バランスUP	★★	体幹を鍛えることは姿勢改善にもとっても重要です。バランスをとりながら行うエクササイズを多めに行いますのでプルプルしてしまう感覚も楽しみながら行いましょう！指輪を踏んで行きますので苦手意識がある方こそお越しください(^^)ヨガのポーズもとりやすくなるかも★
ピラティスリズムエクササイズ	★★	リフォーマーを使い、リズムに合わせながらボディメイクを行なっていきます。有酸素、トレーニング、ストレッチを行、全身を動かしていきます。音楽に合わせて身体を動かす事を楽しみましょう。
balance	★★★	不安定な中での自分の中心軸や、伸長、コアなどを見つながらバランスを取るワークを取り入れながら進めていきます

リカバリーボール
2個セット ¥1,760
レンタル ¥330
(プラチナ、プレミアム会員様は無料です。)



レッスンの後に、
ほっとひと息。
カラダに、
ごほうびを。

水出しOK

内側から整える3日間
からだとのえ月間 開催記念

び び ちゃ
美々茶
BIBICHA

やさしい甘さで、
すっきりと。

8種の国産原料を
ブレンドした
ノンカフェインのお茶

8種の国産原料

とうもろこし	小豆	玄米	杜仲葉
ナタマメ	黒大豆	ハトムギ	クロモジ

1袋 (20包) **1,750円** (税込)

2袋 (40包) **3,150円** (税込) **10% OFF**

3袋 (60包) **4,460円** (税込) **15% OFF**