

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00	★★ 変わる! ピラティス 伊藤	★ ピラティス nozomi	★★ 変わる! ピラティス 伊藤	★★ リフレッシュヨガ Akemi		★ やさしいヨガ でんはるか	★★ ウォームアップヨガ MASAKI
11:00	★★ アンチエイジング ピラティス 伊藤	★★ コンディショニング ピラティス nozomi	★★ ピラティス初級 伊藤	★★★★ アシュタンガヨガ Akemi		★ 自然を感じるヨガ でんはるか	★ ストレッチヨガ MASAKI
12:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
13:00				★★ デトックス フローヨガ Akemi		★ 初めてのピラティス まい	
14:00			★ むくみ改善ヨガ 大喜多 晶子			★★ スーパーストレッチ まい	
15:00～18:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
19:00	★ 疲労回復ヨガ Akemi	★★ コアバランス MICHIKO			★★ 夜のフローヨガ kazu		
20:00	★ 腸活ヨガ Akemi	★★ 体幹ヨガ MICHIKO			★ リラックスヨガ kazu		
21:00							

ピラティス



ヨガ

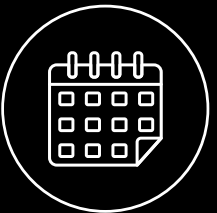


ダンス

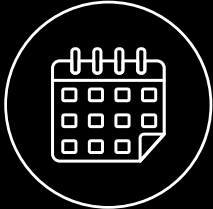


難易度





カテゴリー	プログラム説明	レベル	レッスン内容
	変わる! ピラティス	★	お客様一人一人の目標に合わせて、ストレッチとピラティスを組み合わせながらレッスンを行います。身体の細部まで意識をし、歪みやクセを取りながらコアを鍛え、身体の変化を感じて頂くクラスです。
	アンチエイジングピラティス	★★	姿勢改善や骨盤矯正、肩こり予防など毎月テーマを変えて様々な体のお悩みを解消していきます。
	ピラティス	★	コアを鍛え、身体のバランスを整えます。メリハリある身体をつくりましょう。
	コンディショニングピラティス	★★	身体の不調や痛みの改善を目指し、機能的な身体を作っていく。
	ピラティス初級	★★	しなやかな身体を目指して、体幹の安定、全体のバランスを整えていきながら、ストレッチで柔軟性の向上もしていきます。
	スーパーストレッチ	★★	現役ダンサーによるストレッチだけのクラス。よりよいパフォーマンス、柔軟性UP、怪我防止のために普段のストレッチよりワンランク上のストレッチを行います。
	初めてのピラティス	★	初めての方でも安心して参加できる、初心者向けのクラスです。
	デトックスフローヨガ	★★	デトックス＝毒素や老廃物を取り除くフロー＝「流れ」という意味。 呼吸に合わせて筋力を使うポーズをつなげて全身をしっかりと動かし、代謝を上げて脂肪燃焼、筋力アップ、柔軟性を高めます。
	アシュタンガヨガ	★★★	ウジャイ呼吸（胸式の呼吸）をしながら順番の決まったポーズを流れるように繋いでいくヨガ。 ポーズが決まっているので続けていくうちに自身の体調のバロメーターになります。 筋力、柔軟性、持久力の向上を目的としている人におすすめです。
	自然を感じるヨガ	★	鳥のさえずりや風の音、波の音など、心地よい自然の音を背景に、リラックスした雰囲気の中でヨガのポーズを行います。日常の喧騒から離れ、心身共にリフレッシュしていきましょう。
	ウォームアップヨガ	★★	太陽礼拝をベース動き、心身を目覚めていきます。 朝から身体を動かして瞑想を取り入れ快適な1日のスタートを！
	リラックスヨガ	★	ゆったりとした深い呼吸で全身を丁寧に動かし、自律神経のバランスを整えていきます。 初心者はもちろん、すべての方の心身のメンテナンスに
	やさしいヨガ	★	心と体を優しく整える、初心者にも安心のクラスです。 「気持ちよく伸びる」ことを大切に、身体の緊張をほぐしていき、日常の疲れを癒しましょう！



カテゴリー	プログラム説明	レベル	レッスン内容
	疲労回復ヨガ	★	長時間同じ体勢でいることで疲れが溜まりやすい首、肩周りや脚、腰をほぐして整えるヨガ。コリやむくみを解消しその日の疲れをリセットします。
	腸活ヨガ	★	年齢と共に下がってくる内臓を正常な位置に戻し、働きを向上させます。ウエスト周りにアプローチした動きで腸の“ぜん動運動”を促します。お腹の調子や睡眠の質の向上、ウエスト周りのシェイプアップ効果が期待できます。
	コアバランス	★★	体幹を強化し、全身のバランスを整えることで日常生活を楽にし、姿勢の改善にも役立ちます。
	体幹ヨガ	★★	体幹を深く意識し、呼吸をつなげ、筋力と柔軟性を高めるクラスです。コアの強化と姿勢改善、心と体のバランスも整えます。
	むくみ改善ヨガ	★	体内の血流やリンパの流れを促進し、余分な水分や老廃物の排出を助けるヨガです。軽いストレッチと深い呼吸を組み合わせることで、むくみの解消を目指します。
	ストレッチヨガ	★	ストレッチ効果のあるヨガのポーズを呼吸と合わせて身体を伸ばしていきます。ヨガが初めての方でもやさしくやっていきますのでご安心ください。
	リフレッシュヨガ	★★	呼吸を意識しながら全身を気持ちよく動かしていくヨガ。呼吸を深めながら少しずつ動いて強張りや緊張を緩めます。呼吸と動きで体の内側&外側からアプローチし、代謝を上げて心身のバランスを整えます。
	デトックスフローヨガ	★★	デトックス＝毒素や老廃物を取り除くフロー＝「流れ」という意味。呼吸に合わせて筋力を使うポーズをつなげて全身をしっかりと動かし、代謝を上げて脂肪燃焼、筋力アップ、柔軟性を高めます。
	夜のフローヨガ	★★	呼吸に合わせて全身を動かし代謝を促進します。身体も心もスッキリとさせ、1日の疲れを取り除いていきます。