

お盆祝日プログラム

8月11日(月)	
ホット	常温アクティブ
10:00~11:00 むくみ解消ヨガ miya	10:15~11:15 ZUMBA 石井 映治郎
11:30~12:15 ワインヤサヨガ 齊田 舞 ★★★	11:30~12:15 ヨガ棒 Nobuko
12:45~13:30 癒しのリラクソヨガ Nobuko ★	12:45~13:30 ピキナー・ステップ 早坂 由美子
14:00~14:45 ベーシックヨガ kanna ★★	14:00~15:00 ピラティス スクラ 梨子
14:45~15:00	
15:30~16:30 やさしいフローヨガ kanna	15:45~16:45 ベーシックヨガ 友奈
16:30~17:00	
17:30~18:15 hottest yoga 友奈 ★★★	17:30~18:15 ユーバウンド 菜桜
18:15~18:30	
19:00 閉館	

8月13日(水)	
ホット	常温アクティブ
10:00~10:45 シェイプアップヨガ haru ★★★	10:30~12:00 アロマ リラクソヨガ 小島 さとみ
11:15~12:00 ボディメイクヨガ 齊田 舞 ★★	12:00~12:30
13:00~14:00 ピキナーヨガ 守口 恵美 ★	12:30~12:30 夏を思い出しの1 90分ダンス エクササイズSpecial 牛山 しほの
14:30~15:15 二の腕スッキリヨガ 友奈 ★	14:00~14:45 パワーカードิโอ
15:15~15:30	15:00~15:45 ユーバウンド
16:00~16:45 背骨くつろぎヨガ 友奈 ★★	16:00~16:45 ファイドウ
17:15~18:15 やさしいヨガ Chiyo ★	17:15~18:00 ストレッチボール 菜桜
18:15~18:30	
19:00 閉館	

8月14日(木)	
ホット	常温アクティブ
10:00~11:00 ~夏の疲れを癒す~ せせらぎヨガ 平澤 いづみ ★	10:15~11:00 ピラティス 早坂 由美子
11:45~12:30 ヒーリングヨガ 佐藤 希見恵 ★	11:30~12:30 エアロ・バーン 工藤 純子
13:15~14:00 パクティブローヨガ 工藤 純子 ★★	13:00~14:00 ファイドウ 市園 拓也
14:30~15:30 ピキナーヨガ miya ★	14:30~15:15 ユーバウンド 森 路緒
16:00~16:45 ヒーリタタローヨガ 小島 美子 ★★★	15:45~16:30 ZUMBA 森 路緒
17:15~18:15 ベーシックヨガ スタッフ ★★	17:15~18:15 癒しの リラクソヨガ miya
18:15~18:30	
19:00 閉館	

【ご利用にあたって】

- ★スタジオ内で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・清掃の関係で10分~15分前となっております。
- ★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。

ホット	常温アクティブ
★	ダンス
★★	トランポリン
★★★	エアロ
溶岩タイム	格闘技
	常温ヨガ
	コンディショニング

お盆

祝日プログラム説明

【HOT】

クラス名	強度	クラス内容
むくみ解消ヨガ	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの滞りやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ちよく滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
癒しのリラククスヨガ	★	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、深いリラククス効果を得られるプログラムです。
hottest yoga	★★★	大きな筋肉を扱い体の内側から熱くなることを目指すクラスです。
ボディメイクヨガ	★★	体幹・お尻・脚をしっかり使うアライメント重視のシェイプアップを目的としたヨガです。
二の腕スッキリヨガ	★	肩から指先にかけてを巻き肩を改善するような動きを行い二の腕をスッキリさせましょう！
背骨くつろぎヨガ	★★	自律神経と関わりの深い背骨の動きを良くするためにハムストリングや背中にもアプローチしていきます。柔軟な軸を作るレッスンです。
やさしいヨガ	★	ヨガの基本になるポーズを丁寧に導いていくクラスです。暑いのが苦手な方やヨガが初めての方、慣れていても基本のおさらいとして参加できるクラスです。ヨガのポーズで身体をまんべんなく動かしますので、全身の巡りを促し体内をデトックスしていきます。
～夏の疲れを癒す～せせらぎヨガ	★	夏の暑さで疲れた心身の滞りをせせらぎのように緩やかな呼吸の流れて解消し、清々しい一日の始まりを迎えるためのヨガです。静かで穏やかなヨガを通して自分自身と向き合い、水鏡のようなクリアな美しさを引き出しましょう。
バクティフローヨガ	★★	愛と献身(バクティ)のヨガを、流れるように動くフロースタイルで行うクラスです。吸と吐を大きく開き呼吸に意識を向けいきます。「自分自身に愛情を注ぎ、誰にも見返りを求めない」神へ愛を捧げるヨガです。
ミュージックフローヨガ	★★★	音楽に合わせて流れるようにポーズをとるフロースタイルの新感覚ヨガです。序盤はポーズの練習を大切にいきます。

【常温アクティブ】

クラス名	強度	クラス内容
ビギナー・ステップ	2~3	ステップ台を使ったエクササイズです。初心者の方にオススメのクラスです。エアロビクス的一種で、ステップ台を使って日常動作の階段昇降のような動きを繰り返す運動です。全身持久力や筋力の向上を目指します。
アロマリラククスヨガ	1	100%天然の植物成分の香りと薬理効果でリラククスを楽しむクラスです。深いリラクゼーションにより安らぎと活力を取り戻します。良い香りに包まれ、幸せな1日の始まりを迎えましょう。
夏を楽しむ！ タヒチアンダンスエクササイズSpecial	2	タヒチアンダンスのオチアとアパリマの振り取り入れ、早いテンポで、力強く踊る振り取り回したり、またタヒチのドラマと魅力的な音楽に合わせて体を動かしますので、気持ちが高まり、楽しみながらシェイプアップできるエクササイズです。体幹、バランス、女性らしさ、力強さを鍛えて美しく健康的な体づくりを目指します。
ストレッチボール	1~2	背骨周りを中心にほぐし、体幹の筋バランスを整えます。姿勢改善・腰痛軽減に効果的です。
エアロ・バーン	3~4	脂肪燃焼の効果と振り付けを存分に楽しめるエアロビクス中級者向けクラス。大きなモーション中心のクラス構成です。
癒しのリラククスヨガ	1	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、深いリラククス効果を得られるプログラムです。

