

9月

祝日プログラム



9月15日(月)	
ホット	常温アクティブ
9:30	
10:00 10:00~11:00 目覚めのフローヨガ kanna ★★	10:00~10:45 ZUMBA 石井 映治郎
10:30	
11:00	11:00~12:00 季節の陸隔ヨガ Naomi
11:30 11:30~12:15 ピギナーヨガ kanna ★	
12:00	
12:30 12:45~13:30 ボールdeエクササイズ 早坂 由美子 ★★	12:30~13:15 ユーバウンド KEIJIRO
13:00	
13:30 13:30~14:15	13:30~14:30 ファイドウ KEIJIRO
14:00	
14:30 14:45~15:45 安らぎの リラククスヨガ 斉田 舞 ★	15:00~15:45 まんまるヒップヨガ 友奈
15:00	
16:00 16:15~17:00 むくみ解消ヨガ miya ★	16:15~17:15 SALSATION® Maki
16:30	
17:00	
17:30 17:30~18:30 hottest yoga 友奈 ★★★	
18:00	
18:30	
19:00	19:00 閉館

9月23日(火)	
ホット	常温アクティブ
9:30	
10:00 10:00~10:45 アンチエイジングヨガ miya ★	10:30~11:15 ピラティス 早坂 由美子
10:30	
11:00 11:30~12:30 コアトレヨガ haru ★★	11:30~12:30 SALSATION® Maki
12:00	
12:30 13:00~13:45 フリーフロー スタイルヨガ 佐藤 幸見恵 ★★★	13:00~13:45 ヨガ棒 Nobuko
13:00	
14:00 14:15~15:00 新種 コンディショニングヨガ Nobuko ★★	14:15~15:00 エアロのステップに慣れよう イーリスエロ 工藤 純子
14:30	
15:00 15:30~16:30 ピギナーヨガ Chiyo ★	15:15~16:15 コンビネーション エアロMAX 工藤 純子
15:30	
16:00 17:00~18:00 ねじりを深めるヨガ あき ★★	16:45~17:45 アロマ リラククスヨガ あつこ
16:30	
17:00	
17:30 18:00~18:15	
18:00	
18:30	
19:00	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室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為に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



プログラム 説明



ホット

クラス名	強度	クラス内容
目覚めのフローヨガ	★★	呼吸に合わせて全身をゆっくり動かすことで、すっきりとした目覚めを促すクラスです。
ボールdeエクササイズ	★★	ボールを使ってエクササイズを行います。さらに引き締まったボディを目指しましょう！
安らぎのリラックスヨガ	★	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、深いリラクゼーション効果を得られるプログラムです。
むくみ解消ヨガ	★	デコルテや顔の付け根、ひざ裏といったリンパの溜ま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良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導くクラスです。
hottest yoga	★★★	大きな筋肉を使い体の内側から熱くなることを目指すクラスです。
アンチエイジングヨガ	★	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。
フリーフースタイルヨガ	★★★	伝統的太陽礼拝の後半部分を軸に連続的にポーズを展開させていきます。心肺機能、内臓機能、柔軟性、血液循環の向上、集中力、筋力アップ、脂肪燃焼、ストレス解消に効果大！
ねじりを深めるヨガ	★★	しなやかで美しく強靱な心と身体に整えて行きましょう！呼吸に合わせてねじりを深めていくクラスです。ねじりのポーズと共に心と身体のバランスを整えていきましょう。

常温アクティブ

クラス名	強度	クラス内容
季節の陰陽ヨガ	1~2	季節の変化に合わせて、ゆったりとした陰ヨガとしっかり動く陽ヨガをバランスよく行います。心と体の調和を整え、自然のリズムに寄り添うクラスです。
まんまるヒップヨガ	1~2	お尻と関連している股関節を動かす美尻を目指していくヨガです。
エアロのステップに慣れよう イージーエアロ	2	基本的なステップを中心に、徐々に大きな動作を繰り返していきクラスです。初めてエアロビクスに挑戦する人におススメです！
コンビネーションエアロMAX	4~5	インストラクターによるオリジナルのクラスです！エアロに慣れてきた人におススメのクラスです。磨きあげたエアロビクスを堪能してください。
アロマリラクゼーションヨガ	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、深いリラクゼーション効果を得られるプログラムです。ぜひアロマの香りに癒されてください。

