

# 6月 Lesson schedule

## Monday

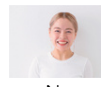
✓ 10:00~11:15



YOSHIE

リセットボディヨガ  
運動強度 ★★

✓ 10:00~11:15



Nao

朝の優しいヨガ  
運動強度 ★

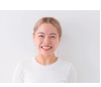
✓ 11:45~13:00



ASU

シェイプアップ  
ピラティス  
運動強度 ★~★★

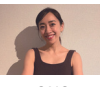
✓ 11:45~13:00



Nao

胸をひらく後屈  
~柔軟性UPクラス~  
運動強度 ★★~★★★★

19:00~20:15



aya

カラダの悩み解消  
トレーニング  
運動強度 ★★~★★★★

※月曜日午前中のクラス  
は隔週で内容が変わります。

## Tuesday

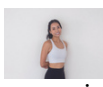
10:00~11:15



平尾 彩

呼吸を深めるヨガ  
運動強度 ★~★★★  
ヨガ経験のある  
妊婦さんOK

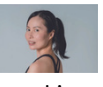
11:45~13:00



manami

姿勢改善&  
歪み調整ヨガ  
運動強度 ★★

19:00~20:15



maki

美姿勢ピラティス  
運動強度 ★★

### マークのご案内

初心者さん参加歓迎のマーク

妊婦さん参加可能のマーク

**NEW!!** 新しいレッスン

✓ 第1・3・5週目開催

✓ 第2・4週目開催

運動量は★印を目安にご参加ください。

★ 運動量の少ないクラス

★~★★ 運動量が比較的少ないクラス

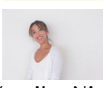
★★ 適度な運動量

★★~★★★ 運動量が比較的多いクラス

★★★ 運動量の多いクラス

## Wednesday

9:30~10:45



Yumiko Niwa

からだを整う  
フローヨガ  
運動強度 ★★

11:15~12:30



CHAMI

心と体を浄化する  
月ヨガ  
運動強度 ★~★★★

19:00~20:15



Mari

ボディメイク  
ピラティス  
運動強度 ★★

## Thursday

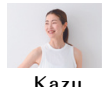
9:30~10:45



naomi

キレイになるヨガ  
運動強度 ★~★★★

11:15~12:30



Kazu

筋力アップ  
ピラティス  
運動強度 ★★

18:30~19:30



ASU

美BODYピラティス  
運動強度 ★★

19:45~20:45



ASU

リセットヨガ  
運動強度 ★★

ご予約はこちら



レッスン詳細は  
こちら



## Friday

10:30~11:45



池元 真弓

心と体を緩める  
優しい呼吸法  
運動強度 ★

✓ 12:30~13:45



YUKI

ピラティス  
運動強度 ★★

✓ 12:30~13:45



YUKI

バランスボール  
ピラティス  
運動強度 ★★~★★★★

✓ 14:15~15:30



金子 マヤ

マインドフル  
ヴィンヤサヨガ  
運動強度 ★★~★★★★

✓ 18:30~19:45



naomi

初めての骨盤調整ヨガ  
運動強度 ★

**NEW!!** 18:30~19:45



naomi

骨盤底筋群トレーニング  
運動強度 ★

※第2週目のみ!

18:30~19:45



naomi

脂肪燃焼ヨガ  
運動強度 ★★~★★★★

※第4週目のみ!

※金曜日12:30~と18:30~のクラス  
は隔週で内容が変わります。

※金曜日14:15~のクラスは  
第2・4週目の開催です。

## Saturday

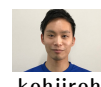
✓ 8:00~9:00



Yasue

たまごブロックヨガ  
運動強度 ★★~★★★★

✓ 9:30~10:45



kohjiroh

体の動きを整える  
ピラティス  
運動強度 ★~★★★

✓ 11:15~12:30



mikalino

メンテナンスヨガ  
運動強度 ★~★★★

※土曜日のクラスは  
第1・3・5週目の開催です。

## Sunday

6月9日(日)

9:00~10:00



Masako

ピラティス  
with energy aroma  
運動強度 ★★

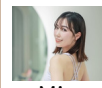
10:30~11:30



Nao

後屈フローヨガ  
運動強度 ★★

12:00~13:00

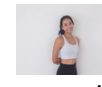


Mina

身体の不調を整える  
ピラティス  
運動強度 ★★~★★★★

6月30日(日)

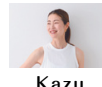
9:00~10:00



manami

体幹を鍛える  
パワーヨガ  
運動強度 ★★~★★★★

10:30~11:30



Kazu

ヒップアップピラティス  
運動強度 ★★

12:00~13:00



金子 マヤ

基本のハタヨガ  
運動強度 ★★  
ヨガ経験のある  
妊婦様