

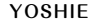
5月 Lesson schedule

Monday

✓ 10:00~11:15



リセットボディヨガ
運動強度 ★★

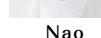


YOSHIE

✓ 10:00~11:15



朝の優しいヨガ
運動強度 ★

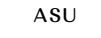


Nao

✓ 11:45~13:00

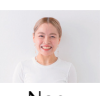


シェイプアップ
ピラティス
運動強度 ★~★★

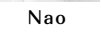


ASU

✓ 11:45~13:00



胸をひらく後屈
~柔軟性UPクラス~
運動強度 ★★~★★★★

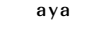


Nao

19:00~20:15



カラダの悩み解消
トレーニング
運動強度 ★★~★★★★



aya

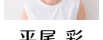
※月曜日午前中のクラスは隔週で内容が変わります。

Tuesday

10:00~11:15

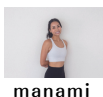


呼吸を深めるヨガ
運動強度 ★~★★★

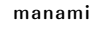


平尾 彩

11:45~13:00



姿勢改善&
歪み調整ヨガ
運動強度 ★★

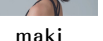


manami

19:00~20:15



美姿勢ピラティス
運動強度 ★★



maki

Wednesday

9:30~10:45



からだを整う
フローヨガ
運動強度 ★★

Yumiko Niwa

11:15~12:30



心と体を浄化する
月ヨガ
運動強度 ★~★★★

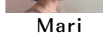


CHAMI

19:00~20:15



ボディメイク
ピラティス
運動強度 ★★



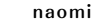
Mari

Thursday

9:30~10:45



キレイになるヨガ
運動強度 ★~★★★

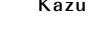


naomi

11:15~12:30



筋力アップ
ピラティス
運動強度 ★★

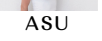


Kazu

18:30~19:30



美BODYピラティス
運動強度 ★★

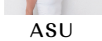


ASU

19:45~20:45



リセットヨガ
運動強度 ★★



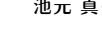
ASU

Friday

10:30~11:45



心と体を緩める
優しい呼吸法
運動強度 ★

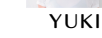


池元 真弓

✓ 12:30~13:45



ピラティス
運動強度 ★★

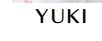


YUKI

✓ 12:30~13:45



バランスボール
ピラティス
運動強度 ★★~★★★★

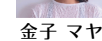


YUKI

✓ 14:15~15:30



マインドフル
ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★~★★★★

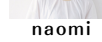


金子 マヤ

18:30~19:45



初めての骨盤調整ヨガ
運動強度 ★



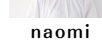
naomi

※第4週目は「脂肪燃焼ヨガ」

18:30~19:45



脂肪燃焼ヨガ
運動強度 ★★~★★★★



naomi

※第4週目のみ!

※金曜日12:30~のクラスは隔週で内容が変わります。

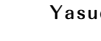
※金曜日14:15~のクラスは第2/4週目の開催です。

Saturday

✓ 8:00~9:00

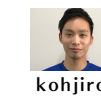


たまごブロックヨガ
運動強度 ★★~★★★★

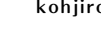


Yasue

✓ 9:30~10:45



体の動きを整える
ピラティス
運動強度 ★~★★★



kohjiroh

✓ 11:15~12:30



メンテナンスヨガ
運動強度 ★~★★★



mikalino

※土曜日のクラスは第1/3/5週目の開催です。

Sunday

5月5日(日)

9:00~10:00



エネルギーフローヨガ
運動強度 ★★



平尾 彩

10:30~11:30

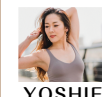


music×ピラティス
運動強度 ★★



CHISATO

12:00~13:00



コアトレヨガ
運動強度 ★★



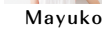
YOSHIE

5月19日(日)

9:00~10:00



ヨガと
アーユルヴェーダ
運動強度 ★~★★★

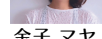


Mayuko

10:30~11:30



ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★~★★★★

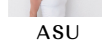


金子 マヤ

12:00~13:00



ウォールピラティス
運動強度 ★~★★★



ASU

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

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

ご予約はこちら



レッスン詳細はこちら



GW特別レッスンの詳細は裏面へ

G・W Special Lesson schedule

5月3日(金/祝)

9:00~10:00



初めての顔ヨガ
運動強度 ★

naomi



10:30~11:30



「BOSU×バンド」
トレーニング
運動強度 ★★~★★★★

yoshiyuki



12:00~13:00



呼吸とヨガ
運動強度 ★~★★

池元 真弓



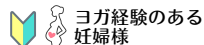
5月4日(土)

9:00~10:00



モーニングフローヨガ
運動強度 ★~★★

mikalino



10:30~11:30



春の不調を整える
ピラティス&お話
運動強度 ★★

一瀬智佳子



12:00~13:00



体の基礎を作るピラティス
& トレーニング
運動強度 ★★~★★★★

kohjiroh



5月5日(日)

9:00~10:00



エナジーフローヨガ
運動強度 ★★

平尾 彩



10:30~11:30



music×ピラティス
運動強度 ★★★★★

CHISATO



12:00~13:00



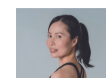
コアトレヨガ
運動強度 ★★★★★

YOSHIE



5月6日(月/祝)

9:00~10:00



背中を整えるピラティス
運動強度 ★★

maki



10:30~11:30



目覚めのルーティン
ストレッチ
運動強度 ★

aya



12:00~13:00



道具を使ったピラティス
アークバレル編
運動強度 ★★

Mari



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



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

レッスン詳細は
こちら



ご予約はこちら



いつもご利用ありがとうございます。

毎月のスケジュールは、2か月前の末に公開しております。

ご予約はお1人様10回までお取り頂く事が出来ます。

キャンセルにつきましては、ご予約されたクラスの24時間前までであれば

ネットからキャンセル可能となっております。

期限を過ぎた場合は、お電話にてご連絡をお願いしております。

尚、キャンセル待ちでのご予約は、クラス開始1時間前までに繰り上がった場合にのみ

自動メールにてご案内しております。

いつもありがとうございます。

ご不明点などございましたらいつでもお気軽にご連絡下さいませ。

