

8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

9:30~10:45

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

11:00~12:15

 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

 からだが整う
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

18:30~19:45

 骨盤底筋群トレーニング
運動強度 ★
naomi ※第2週目のみ!

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~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

 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

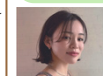
 メンテナンスヨガ
運動強度 ★~★★★
mikalino

※土曜日のクラスは
第1・3・5週目の開催です。

Sunday

8月4日(日)

9:00~10:00

 道具を使った
ピラティス~BOSU編
運動強度 ★★
Mari

10:30~11:30

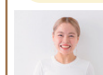
 アロマリフレッシュ&
リラックスヨガ
~summer blend~
運動強度 ★~★★★
masako

12:00~13:00

 呼吸と背骨の繋がり
Magic Circleピラティス
運動強度 ★★~★★★★
Mina

8月11日(日)

9:00~10:00

 ~夏バテ防止~
デトックスフローヨガ
運動強度 ★★
Nao



10:30~11:30

 背中美人ピラティス
運動強度 ★★
Chisato

12:00~13:00

 はじめての
Mindfulness Meditation
~夏の養生クラス~
運動強度 ★
金子 マヤ

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

ご予約はこちら



レッスン詳細は
こちら

