


お盆 Special Class

8月12日(月)

9:00~10:00

 夏のヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★

10:30~11:30


 真夏に滝汗!
ピラティス
運動強度 ★★★

12:00~13:00


 夏の胃
メンテナンスヨガ
運動強度 ★★

8月13日(火)

9:00~10:00

 夏冷え・夏バテ撃退!
モーニングピラティス♪
運動強度 ★

10:30~11:30

 ~薄着に向けて~
シェイプアップフローヨガ
運動強度 ★★★

12:00~13:00

 夏の冷えを解消!
バランスアップヨガ
運動強度 ★~★★

8月14日(水)

9:00~10:00

 Breath easy
ヨガと基本の呼吸
withアロマ
運動強度 ★

10:30~11:30


 サマーピラティス!
運動強度 ★★★

12:00~13:00


 夏の疲れを解消!
快眠ヨガニードラ
運動強度 ★

8月15日(木)

9:00~10:00

 ボディメイクピラティス
~二の腕背中~
運動強度 ★★

10:30~11:30


 たまごブロック
~お盆特別~
運動強度 ★~★★★

12:00~13:00

 下半身痩せる
ピラティス
運動強度 ★★

8月16日(金)

9:00~10:00

 首こり、肩こり解消、
ヨガ棒で美しい姿勢
運動強度 ★~★★★

10:30~11:30


 バレエピラティス
運動強度 ★★★

12:00~13:00

 夏の脂肪燃焼ヨガ
運動強度 ★★★

8月17日(土)

8:00~9:00

 夏のシェイプアップヨガ
運動強度 ★~★★★

9:30~10:45

 ピラティスで
夏冷えを撃退!
運動強度 ★~★★★

11:15~12:30

 ヒーリングヨガ
運動強度 ★

有料
クラス


17:00~18:00


 THE・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

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。