

11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

18:30~19:30

カラダの悩み解消
トレーニング
運動強度 ★★~★★★★
aya

NEW!! 19:45~20:45

キャンドルヨガ
運動強度 ★~★★
keiko

※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 ★~★★★
ヨガ経験のある
妊婦さんOK
平尾 彩

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

青空とヨガとピラティス @西宮浜総合公園 11月4日(月/祝)

9:00~9:45

あおぞら親子ヨガ
mayuko

10:15~11:15

ストレス解消!
お外でピラティス!
Kazu

11:30~12:30

爽快!
トレーニングで
汗をかこう!
aya

12:45~13:45

呼吸を深める
青空ヨガ
YOSHIE

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

マークのご案内

- 初心者さん参加歓迎のマーク
- 妊婦さん参加可能なマーク

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



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

18:30~19:45

脂肪燃焼ヨガ
運動強度 ★★~★★★★
naomi

※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

11月3日(日)

9:00~10:00

はじめての陰ヨガ
運動強度 ★
nao

10:30~11:30

姿勢改善ヨガ
運動強度 ★~★★★
麻生

12:00~13:00

冷え解消!ピラティス
運動強度 ★★~★★★★
MANA

11月17日(日)

9:00~10:00

はじめての
アシュタンガヨガ
運動強度 ★★~★★★★
manami

10:30~11:30

美尻トレーニング
運動強度 ★~★★★
kohjiroh

12:00~13:15

巡りの良い身体作り!
"ヨガ棒"でポカポカ
運動強度 ★★~★★★★
RURIKO