

12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

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 ★~★★★
平尾 彩
ヨガ経験のある
妊婦さんOK

12月3日/17日

11:00~12:15

やさしい
シヴァナンダヨガ
運動強度 ★★
平尾 彩

12月10日

11:00~12:15

道具を使ったピラティス
~アークバレル編~
運動強度 ★★
Mari

12月24日

11:00~12:15

ほぐして鍛える
ピラティス
運動強度 ★★
Mari

19:00~20:15

美姿勢ピラティス
運動強度 ★★
maki

※12月・1月はmanami先生は
インドに行かれますので、
全てのクラスが変更になります。
ご確認よろしくお願い致します。

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



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

12月1日(日)

9:00~10:00

疲労回復ピラティス
with aroma
self leg massage
運動強度 ★~★★★
masako

10:30~11:30

ピラティスボールで
ピラティスを深めよう
運動強度 ★★
yoshiyuki

12:00~13:00

冬の不調改善ヨガ
運動強度 ★~★★★
sassan

12月22日(日)

9:00~10:00

ピラティス × HIPUP
トレーニング
運動強度 ★★
maki

10:30~11:30

やさしいMindfulness
Meditation
運動強度 ★
金子 マヤ

12:00~13:00

五体投地クラス
運動強度 ★
池元 真弓