

1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
1/7・14・28

11:00~12:15

アライメントヨガ
=入門編=
運動強度 ★★
naomi

1月21日

11:00~12:15

やさしい
シヴァナンダヨガ
運動強度 ★★
平尾 彩

19:00~20:15

美姿勢ピラティス
運動強度 ★★
maki

祝日レッスン 1月13日(月/祝)

9:00~10:00

モーニングフローヨガ
運動強度 ★★
Mayuko

10:30~11:30

からだ引き締めるピラティス
by バランスボール
運動強度 ★★
Kazu

12:00~13:00

月礼拝とヨガニードラ
運動強度 ★~★★
CHAMI

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

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2・4週目の開催です。

Sunday

1月5日(日)

9:00~10:00

スローフローヨガ
運動強度 ★
keiko

10:30~11:30

冬の不調を整える
ピラティス&お話し
運動強度 ★★
一瀬 智佳子

12:00~13:00

お正月太りなかった
ことに!ピラティス
運動強度 ★★~★★★★
ASU

1月26日(日)

9:00~10:00

脱!お正月太り!
下半身トレーニング
運動強度 ★★~★★★★
aya

10:30~11:30

筋トレ×ピラティス
運動強度 ★★
CHISATO

12:00~13:00

基本を再確認!
ハタヨガ
運動強度 ★★
金子 マヤ