

2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

11月から時間変更

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

11:00~12:15

姿勢改善&
歪み調整ヨガ
運動強度 ★★
manami

※火曜日からお引越し!
19:00~20:15

ボディメイク
ピラティス
運動強度 ★★
Mari

2月11日(火/祝)

9:00~10:00

コンディショニング
ピラティス
運動強度 ★~★★★
kohjiroh

10:30~11:30

正しく歩く為に必要な
筋力アップクラス
運動強度 ★★
大江 こうへい

12:00~13:00

美尻ピラティス
運動強度 ★★~★★★★
Mari

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

※水曜日からお引越し!
19:00~20:15

美姿勢ピラティス
運動強度 ★★
maki

2月24日(月/祝)

9:00~10:00

ヨガとインド
運動強度 ★~★★★
manami

10:15~11:15

春に向けて!
デトックスヨガ
運動強度 ★★
YOSHIE

11:30~12:30

春を迎えるため
のヨガ
運動強度 ★★
aico

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2・4週目の開催です。

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

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



Sunday

2月9日(日)

9:00~10:00

ヨガと香りのある暮らし
運動強度 ★
Yumiko Niwa

10:30~11:30

ねじるピラティス
運動強度 ★★
YUKI

12:00~13:00

親子でピラティス
運動強度 ★
ASU

10組
限定

2月23日(日)

9:00~10:00

winter seasonal
aroma pilates
運動強度 ★★
Masako

10:30~11:30

お腹にフォーカス!
ピラティス&
トレーニング
運動強度 ★★
Yoshiyuki

12:00~13:00

初めて三点倒立
~逆さまにチャレンジ~
運動強度 ★★~★★★★
Nao