

# 12月 Lesson schedule

## Monday

9:30~10:45

リセットボディヨガ  
運動強度 ★★  
YOSHIE ※第1・3週目のみ!

✓ 9:30~10:45

デトックス  
フローヨガ  
運動強度 ★★~★★★★  
YOSHIE ※第2・4週目のみ!

9:30~10:45

バランスボール  
運動強度 ★★  
YOSHIE ※第5週目のみ!

✓ 11:15~12:30

マインドフル  
ヴィンヤサヨガ  
運動強度 ★★  
金子 マヤ

✓ 11:15~12:30

ハタヨガ・アライメント  
運動強度 ★★  
金子 マヤ

18:30~19:30

body conditioning  
training  
運動強度 ★★~★★★★  
aya

19:45~20:45

キャンドルヨガ  
運動強度 ★~★★★  
keiko

## 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

からだの基盤を  
育てるヨガ  
運動強度 ★~★★★  
manami

✓ 11:00~12:15

はじめての  
アシュタンガヨガ  
運動強度 ★★~★★★★  
manami

19:00~20:15

ボディメイク  
ピラティス  
運動強度 ★★  
Mari

## Wednesday

✓ 9:30~10:45

コアから整う  
ピラティス  
運動強度 ★★  
Natsumi

✓ 9:30~10:45

朝の呼吸フローヨガ  
運動強度 ★★  
Natsumi

11:15~12:30

心と体を浄化する  
月ヨガ  
運動強度 ★~★★★  
CHAMI

19:00~20:15

コンディショニング  
ピラティス  
運動強度 ★★  
maki

## 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

✓ 11:15~12:30

アーサナラボ  
運動強度 ★★~★★★★  
Nobuko

18:30~19:30

ステップアップ  
ピラティス  
運動強度 ★★  
彩子

19:45~20:45

フロー&リストア  
運動強度 ★~★★★  
Yumiko Niwa

## Friday

10:30~11:45

しなやかボディ  
ピラティス  
運動強度 ★~★★★  
ayuu

10:30~11:45

リズムピラティス  
運動強度 ★★~★★★★  
ayuu ※第4週目のみ!

✓ 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

✓ 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!

## Saturday

✓ 8:00~9:00

たまごブロックヨガ  
運動強度 ★★~★★★★  
Yasue

✓ 9:30~10:45

コア&ムーブ  
ピラティス  
運動強度 ★★  
kohjiroh

✓ 11:15~12:30

リフレッシュヨガ  
運動強度 ★~★★★  
すまゆう

## Sunday

12月14日(日)

9:00~10:30  
300円  
ヨガアーサナ  
徹底マスタークラス  
運動強度 ★~★★★  
光恵 ※状況によりチャレンジあり

※10、11、12月の3回に限りポーズをさらに深めて頂くクラス  
※単発受講可能  
※有料クラスとなります。ご自身のお持ちのチケット+500円

10:45~11:45

ピラティスで代謝アップ  
運動強度 ★★  
yoshiyuki

12:00~13:00

リラックス&  
フローヨガ  
運動強度 ★~★★★  
平尾 彩

12月28日(日)

9:00~10:00

全身筋膜リリース  
&ストレッチ  
運動強度 ★★  
YUKI

10:30~12:00

ゆく年くる年  
リセットヨガ  
運動強度 ★★  
naomi

### 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 代行レッスン
- ✓ 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



※月曜日午前中のクラス  
は隔週で内容が変わります。

※金曜日10:30~のクラスは  
4週目のみ内容が異なります。

※金曜日12:30~、18:30~の  
クラスは隔週で内容が変わります。