

# 1月 Lesson schedule

## Monday

9:30~10:45

 リセットボディヨガ  
運動強度 ★★  
※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 ★★~★★★★  
※第2・4週目のみ!

9:30~10:45

 バランスボール  
運動強度 ★★  
※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・アラインメント  
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

※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

 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

### 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

 NEW!! 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

## 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 ★★~★★★★  
※第4週目のみ!  
ayuu

✓ 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 ★  
※第2週目のみ!  
naomi

18:30~19:45

 脂肪燃焼ヨガ  
運動強度 ★★~★★★★  
※第4週目のみ!  
naomi

※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。

## 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

1月30日(金)18:30~19:45のクラスは  
インストラクター・内容など変更にな  
っております。  
詳しくは裏面をご確認ください。

ご予約はこちら



レッスン詳細はこちら

