

1月 Lesson schedule

Monday

10:00~11:15

 リセットボディヨガ
運動強度 ★★
 ※第1・3週目のみ！
YOSHIE

✓10:00~11:15

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

10:00~11:15

 バランスボール
運動強度 ★★
 ※第5週目のみ！
YOSHIE

✓11:30~12:45

 マインドフル
ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★★
金子 マヤ

✓11:30~12:45

 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

※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
 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 ★★～★★★
Yasue
 ※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
 ※第2週目のみ！

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
 ※第4週目のみ！

✓11:15~12:30

 リフレッシュヨガ
運動強度 ★～★★
sumiyuu


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。

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

 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。