

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!

✓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!

10:00~11:15

 バランスボール
運動強度 ★★
※第5週目のみ!


✓11:30~12:45

 マインドフル
ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★★

✓11:30~12:45

 ハタヨガ・アラインメント
運動強度 ★★

18:30~19:30

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

19:45~20:45

 キャンドルヨガ
運動強度 ★~★★★


※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

✓11:00~12:15

 からだの基盤を
育てるヨガ
運動強度 ★~★★★

✓11:00~12:15

 はじめての
アシュタンガヨガ
運動強度 ★★~★★★★

19:00~20:15

 ボディメイク
ピラティス
運動強度 ★★

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

★★ 運動量が比較的小さいクラス

★★★ 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 ★★

✓9:30~10:45

 朝の呼吸フローヨガ
運動強度 ★★

11:15~12:30

 心と体を浄化する
月ヨガ
運動強度 ★~★★★

19:00~20:15

 コンディショニング
ピラティス
運動強度 ★★

Thursday

9:30~10:45

 キレイになるヨガ
運動強度 ★~★★★

✓11:15~12:30

 筋力アップ
ピラティス
運動強度 ★★

✓11:15~12:30

 アーサナラボ
運動強度 ★★~★★★★★

18:30~19:30

 ステップアップ
ピラティス
運動強度 ★★

19:45~20:45

 フロー&リストア
運動強度 ★~★★★

Friday

10:30~11:45

 しなやかボディ
ピラティス
運動強度 ★~★★★


10:30~11:45

 リズムピラティス
運動強度 ★★~★★★★★
※第4週目のみ!

✓12:30~13:45

 ピラティス
運動強度 ★★

✓12:30~13:45

 バランスボール
ピラティス
運動強度 ★★~★★★★★


✓18:30~19:45

 初めての骨盤調整ヨガ
運動強度 ★

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!

18:30~19:45

 脂肪燃焼ヨガ
運動強度 ★★~★★★★★
※第4週目のみ!

※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 ★★~★★★★★

✓9:30~10:45

 コア&ムーブ
ピラティス
運動強度 ★★

✓11:15~12:30

 リフレッシュヨガ
運動強度 ★~★★★

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。