

2月 Lesson schedule

Monday

10:00~11:15

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

10:00~11:15

バランスボール
運動強度 ★★
YOSHIE ※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 ★★
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

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

2月11日(水/祝)

9:00~10:00

太陽礼拝とフローヨガ
運動強度 ★★
平尾 彩

10:30~11:30

冬の経絡ヨガ
運動強度 ★~★★★
mikalino

12:00~13:00

巡りをよくする
フローピラティス
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

2月23日(月/祝)

9:00~10:00

ウェープリングで
筋膜リリース
運動強度 ★~★★★
Kazu

10:30~11:30

じっくりウォームアップ
&コア強化ピラティス
運動強度 ★★~★★★
Yoshiyuki

12:00~13:00

マインドフル・フロー
運動強度 ★★
Kanako

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&リストラ
運動強度 ★~★★★
Yumiko Niwa

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

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!

※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

Sunday

2月15日(日)

9:00~10:00

Simple Flow Yoga
運動強度 ★
金子 マヤ

10:30~11:30

バランスボール
運動強度 ★★~★★★
ayuu

12:00~13:00

お尻を制して姿勢改善
(Yoga & Training)
運動強度 ★★
麻生=maki=

2月22日(日)

9:00~10:00

ボディメイクピラティス
運動強度 ★★
kohjiroh

10:30~11:30

体幹アップヨガ
運動強度 ★★
YOSHIE

12:00~13:00

冬のカチコチ解消!
巡りアップピラティス
運動強度 ★★~★★★
ARIKA

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。