

2月 Lesson schedule

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

10:00~11:15

9:30~10:45

✓ 9:30~10:45

9:30~10:45

10:30~11:45

✓ 8:00~9:00

2月15日(日)

YOSHIE リセットボディヨガ
運動強度 ★★
※第1・3週目のみ!

平尾 彩 呼吸を深めるヨガ
運動強度 ★~★★
ヨガ経験のある妊婦さんOK

Natsumi コアから整う
ピラティス
運動強度 ★★

naomi キレイになるヨガ
運動強度 ★~★★

ayuu しなやかボディ
ピラティス
運動強度 ★~★★

Yasue たまごブロックヨガ
運動強度 ★★~★★★

9:00~10:00
Simple Flow Yoga
運動強度 ★
金子 マヤ

✓ 10:00~11:15
YOSHIE デトックス
フローヨガ
運動強度 ★★~★★★
※第2・4週目のみ!

manami からだの基盤を
育てるヨガ
運動強度 ★~★★

Natsumi 朝の呼吸フローヨガ
運動強度 ★★

Kazu 筋力アップ
ピラティス
運動強度 ★★

ayuu リズムピラティス
運動強度 ★★~★★★
※第4週目のみ!

kohjiroh コア&ムーブ
ピラティス
運動強度 ★★

10:30~11:30
ayuu バランスボール
運動強度 ★★~★★★★

10:00~11:15
YOSHIE バランスボール
運動強度 ★★
※第5週目のみ!

manami はじめての
アシュタンガヨガ
運動強度 ★★~★★★★

CHAMI 心と体を浄化する
月ヨガ
運動強度 ★~★★

Nobuko アーサナラボ
運動強度 ★★~★★★★

YUKI ピラティス
運動強度 ★★

すまゆう リフレッシュヨガ
運動強度 ★~★★

✓ 11:30~12:45
金子 マヤ マインドフル
ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★★★

Mari ボディメイク
ピラティス
運動強度 ★★

maki コンディショニング
ピラティス
運動強度 ★★

彩子 ステップアップ
ピラティス
運動強度 ★★

YUKI バランスボール
ピラティス
運動強度 ★★~★★★★

✓ 11:30~12:45
金子 マヤ ハタヨガ・アライメント
運動強度 ★★

平尾 彩 太陽礼拝とフローヨガ
運動強度 ★★

Kazu ウエーブリングで
筋膜リリース
運動強度 ★~★★

Yumiko Niwa フロー＆リストア
運動強度 ★~★★

18:30~19:30
aya body conditioning
training 運動強度 ★★~★★★★

mikalino 10:30~11:30
冬の経絡ヨガ
運動強度 ★~★★

Yoshiyuki 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 ★★~★★★★

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!

19:45~20:45
keiko キャンドルヨガ
運動強度 ★~★★

Mari 12:00~13:00
巡りをよくする
フローピラティス
運動強度 ★★~★★★★

Kanako 12:00~13:00
マインドフル・フロー
運動強度 ★★

18:30~19:45
naomi 脂肪燃焼ヨガ
運動強度 ★★~★★★★
※第4週目のみ!

※月曜日午前中のクラス
は隔週で内容が変わります。

2月11日(水/祝)

9:00~10:00

平尾 彩 太陽礼拝とフローヨガ
運動強度 ★★

10:30~11:30

mikalino 冬の経絡ヨガ
運動強度 ★~★★

12:00~13:00

Mari 巡りをよくする
フローピラティス
運動強度 ★★~★★★★

2月23日(月/祝)

9:00~10:00

Kazu ウエーブリングで
筋膜リリース
運動強度 ★~★★

10:30~11:30

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

12:00~13:00

Kanako マインドフル・フロー
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
NEW 新しいレッスン
INFO 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

※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。

ご予約はこちら



レッスン詳細はこちら



2月22日(日)

9:00~10:00

kohjiroh ボディメイクピラティス
運動強度 ★★

10:30~11:30

YOSHIE 体幹アップヨガ
運動強度 ★★

12:00~13:00

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