

3月 Lesson schedule

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

✓ 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 


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 

✓ 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 

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 

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。

✓ 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 

3月8日(日)

9:00~10:00

スタンディングピラティス
運動強度★★~★★★
maki 

10:30~11:30


お尻を感じよう
ピラティス
運動強度★★~★★★
彩子 

12:00~13:00


春に向けた身体作りの
デトックスヨガ
運動強度★★~★★★
masako 

3月29日(日)

9:00~10:00

肩関節リセット&コントロール
~KINSTRETCH®アプローチ~
運動強度★★
金子 美香 

10:30~11:30


Spring Detox Flow~
冬を脱ぐヨガ~
運動強度★★~★★★
Natsumi 

12:00~13:00


レベルアップピラティス
運動強度★★~★★★
YUKI

3月20日(金/祝)

8:45~10:00

ゆっくりアライメント
アシュタンガ
運動強度★★★
Nobuko 





10:30~11:30

花粉症・鼻詰まりにも
おすすめ「前屈を深める
ベーシックヨガ」
CHAMI 

12:00~13:00

春のだるさりセット
ピラティス
運動強度★
ASU 

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

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。