

6月 Lesson schedule

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

✓ 9:30~10:45



陰陽ゆったりヨガフロー
運動強度 ★★
ヨガ経験のある
妊婦様OK

✓ 11:15~12:30



マインドフル
ヴィンヤサヨガ
運動強度 ★★

✓ 11:15~12:30



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。

9:30~10:45



しなやかボディ
ピラティス
運動強度 ★~★★

9:30~10:45



リズムピラティス
運動強度 ★★~★★★
※第4週目のみ!

11:15~12:30



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 ★★

✓ 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 ★★

9:15~10:30



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 ★★

代行

✓ 19:45~20:45



ナイトフロー
運動強度 ★★

NEW!!

✓ 19:45~20:45



呼吸で深める
巡らせヨガ
運動強度 ★★

10:30~11:45



整う!
メンテナンスヨガ
運動強度 ★~★★

10:30~11:45



美BODYピラティス
運動強度 ★★

✓ 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。

✓ 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 ★~★★

6月14日(日)

9:00~10:00



リリース×ピラティス
運動強度 ★

10:30~11:30



ハートフルヨガ
運動強度 ★★

12:00~13:00



重たい身体にさようなら
リフレッシュピラティス
運動強度 ★★~★★★

6月21日(日)

9:00~10:00



モーニングリセットヨガ
運動強度 ★★

10:30~11:30



チャクラ調整ヨガ
運動強度 ★★

12:00~13:00



リリーススティックで
整える 全身ケア
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 代行 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

