

7月 Lesson schedule

Monday

✓ 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。

Tuesday

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★★★★★

11:15~12:30



はじめての
アシュタンガヨガ
~マイソールクラス
運動強度★★★★★
※第1週目のみ!

19:00~20:15



ボディメイク
ピラティス
運動強度★★

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

9:15~10:30



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★★

✓ 19:45~20:45



呼吸で深める巡らせ
ヨガ
運動強度★★

✓ 19:45~20:45



ナイトフロー
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

🆕 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



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。

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★~★★★

Sunday

7月19日(日)

9:00~10:00



筋膜リリースゆったり
ヨガフロー
運動強度★~★★★

10:30~11:30



Summer Balance Yoga
~夏を整えるアーユル
ヴェーダヨガ~
運動強度★~★★

12:00~13:00



BOSUで夏の爽快
ピラティス
運動強度★★★

7月26日(日)

有料

8:30~10:00



Playful Vinyasa Yoga
運動強度★★★
※お持ちのチケット+500円

10:30~11:30



ヒップコンディショニング
ピラティス
運動強度★★

12:00~13:00



夏を快適に過ごすため
の骨盤調整ヨガ®
運動強度★~★★★

ご予約はこちら



レッスン詳細はこちら

