

MOTOKO

リラックス陰ヨガ

陰ヨガは1つのポーズを3分程キープする運動量の少ないゆったりとしたヨガです。

凝り固まった身体をほぐし関節の可動域を広げ、
血行促進する事で自律神経を整え疲労緩和に効果的です！

ハタヨガベーシック

ハ (HA) は、太陽・吸う息、タ (TA) は月・吐く息を意味します。
呼吸とヨガの基本的なポーズを行うことで心と身体の調和を整えていきます。

体幹を鍛え、柔軟性を養う事で代謝アップに効果的です！

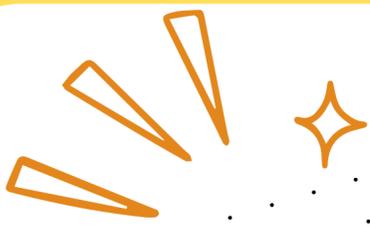
土曜日

13:00-13:45

ハタヨガベーシック

14:00-14:45

リラックス陰ヨガ



IKUMI

バランスコーディネーション

マットの上で簡単なストレッチやエクササイズで身体を整えていきます。
初めてのカタでも安心してご参加いただけます。

バレトン

裸足でバレエ、ヨガ、フィットネスの3種類の動きを行うエクササイズです。
脂肪燃焼、筋力アップ、姿勢改善に効果的です。

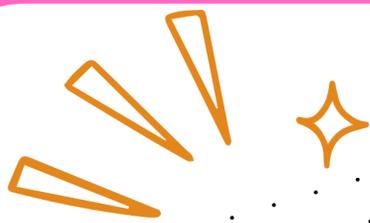
木曜日

09:45-10:15

バランスコーディネーション

10:25-10:55

バレトン



AI

K-POP FLOW YOGA

K-POPの音楽に合わせて、楽しく流れるようにヨガのポーズを行うクラスです。
一緒に音楽のパワー、自分自身のパワーを感じましょう。

FLOPILATES

音楽に合わせて流れるように動くピラティスクラスです。1曲繰り返し行うことで集中力を高め、心身ともにリフレッシュ♪「動く理想」とも言われるプログラムです。

火曜日

10:00-10:45

FLOPILATES

11:00-11:45

K-POP ヨガ

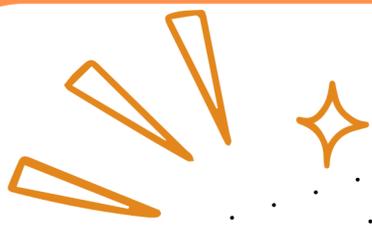
日曜日

16:30-17:15

FLOPILATES

17:30-18:15

K-POP ヨガ



AKI

ZUMBA®

南米の音楽を中心に楽しい雰囲気の中で、体を動かしていくダンスプログラム、シェイプアップにも効果的で初めての方でも安心してご参加できます！

ボディメイクストレッチ

ゆったりとした呼吸にあわせながら全身をほぐしケアしていきます。
血流を促し柔軟性を高めて怪我防止にも効果的です。

木曜日

14::30-15:15

ZUMBA

15:30-16:15

ボディメイクストレッチ



YUKI

ZUMBA®

ラテンをはじめとした世界中のダンス音楽を取り入れたエクササイズです。
楽しむ事をメインにされていて上手に踊る必要もなく、
ダンスが不得意でも運動に苦手意識がある方でも参加できるプログラムです。

STRONG NATION®

有酸素運動と筋力トレーニングを音楽と効果音に合わせて行う
高強度インターバルトレーニングのプログラムです。
自重を効果的に使い全身を鍛えます。

水曜日

13:00-13:45

ZUMBA

14:00-14:45

STRONG NATION

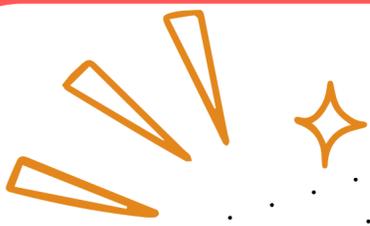
金曜日

09:45-10:30

ZUMBA

10:45-11:30

STRONG NATION



MIIEKO

LET'S エンジョイピラティス

カミ、ふんばり一切なし！

「骨盤くねくね」「背骨くねくね」と、軽いエクササイズで、
あなたのインナーマッスルを目覚めさせましょう気づけばお腹ほっそり！

気づけば肩が、腰が、楽に!!

レッスンラストは今日の集大成をポップな曲に合わせて身体も心もリフレッシュ

いくつになっても身体は変わるますは一緒に♪

LET'S エンジョイピラティス!!

月曜日

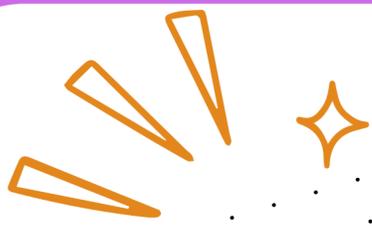
火曜日

金曜日

18:00-18:45

13:00-13:45

18:00-18:45



MAKI

リフレッシュヨガ

日常の疲れや緊張、コリをヨガのポーズで解きほぐしていきます。ゆったりとした呼吸と共にポーズを丁寧に行い、心地よく体を動かすことで身体と心を解放し、頭の中もすっきりとリフレッシュさせていきましょう。

リラックスフローヨガ

呼吸に合わせて、無理のないペースでアーサナ（ポーズ）をとりながら疲れた体を優しくほぐしていくクラスです。全身の血行も良くなり、心身ともに整いやすくなります。初心者の方でも無理なく楽しんでいただける内容です。

水曜日

10:00-10:45

リフレッシュヨガ

11:00-11:45

リラックスフリーヨガ