



YOGA *Classes*

YUKARI



コンディショニング朝ヨガ

月.火.木.金 9:30~10:15 (45分)

自分の不調や癖をリセットするコンディショニングとヨガで一日をスッキリと過ごす為の土台作りをします。
また、朝に体を動かすことで代謝をあげ脂肪燃焼しやすい身体を作りましょう。

椅子ヨガ


月 14:30~15:15 金 10:30~11:15

椅子に座って行うヨガです。
マットよりも楽に全身を心地よく伸ばしていきましょう。

オリジナルヨガ

火 10:30~11:30 木 11:45~12:30
金 13:00~13:45

身体の使い方を丁寧にお伝えしながら、呼吸に合わせて心地良く全身を伸ばすオリジナルヨガを行います。
ヨガ初心者の方からポーズを深めたい方まで幅広くご参加いただけるプログラムです。



ズンバ

Classes



MIHO

月.水 19:30~20:15

インストラクターの動きを真似て身体を動かすズンバは、動きを覚えるダンスプログラムとは違い、その一瞬一瞬を楽しむことができます。

「とにかく楽しく踊る！」ことが大前提なので、出来る出来ないは全然気にしなくて大丈夫です🎵

音楽に合わせて短時間で効果的に脂肪を燃焼させることができ、筋肉量を増やすこともできるため、ダイエットや健康維持に取り組む方にはおすすめの運動方法です！

ズンバは、年齢、性別を問わず、どなたにも楽しんでいただけるプログラムとなっております。フィットネス未経験の方も、是非ズンバのパワーと効果を体感して下さい！

PILATES

Classes



SHION

月 10:30~11:15 (45分)

11:25~12:05 (40分)

簡単ピラティス

体の緊張を抑制していくエクササイズを行いながら、ピラティスの動作を通して楽な体の使い方を感じていただくクラスです。

初めてピラティスを行う、姿勢を良くしたい、緊張しがち、長いこと痛みが続いている(慢性痛)、柔軟性を上げたい、身体操作を向上したい方にオススメです。

初めてご参加する方でも少人数で段階的に運動プログラムをご用意しておりますので安心してご参加ください。



YOGA *classes*

YUKI



オリジナルヨガ

金 17:50～18:35 18:45～19:30

土 9:00～9:45

季節や体調に合わせて心身を整えるオリジナルヨガ。
初心者の方も安心のクラスです。

フローヨガ


土 12:30～13:30

太陽礼拝の動きを軸に呼吸と連動してダイナミックに動く、
立位中心のクラス。初めての方でも大丈夫。
続けるごとに爽快感が得られます。

セルフメンテナンスヨガ

日 12:30～13:30

東洋医学の考え方や、経絡の流れをヒントに
その季節にお勧めのヨガで心身を巡らせてゆくクラス。
不調を自身で和らげましょう。





バレエ エクササイズ



亜弓

木 10:30～11:15
金 15:00～15:45


バレエの動きを取り入れたシンプルなエクササイズやストレッチで
きれいな姿勢をつくり、しなやかで強い軸をつくるレッスンです。

バレエは敷居は高いと感じていた方でも大丈夫。

はじめての方も安心してご受講いただけます。

足の先から頭の先まで、意識しながら気持ち良くレッスン
していきましょう。





ヨガ

&ベリーシェイプ *Classes*

MAKI



オリジナルヨガ

火 13:45～14:30

水 15:00～15:45

水 18:00～18:45

ヨガの基本的なポーズをメインに体全体を満遍なく動かしていくクラスです。


簡単！ベリーシェイプ

第2・第4月 18:30～19:15

火 14:40～15:25

水 14:00～14:45

オリエンタルの音楽に合わせてベリーダンスの動きをベースにしたお腹を使ったエクササイズ





癒しの リラックスフラ *classes*



只野真紀子

水 13:00～13:45

第1・第3木 18:00～18:45

癒しのハワイアンミュージックや馴染みのある
歌謡曲（昭和から令和まで）に合わせて、
ストレッチしながら美しい姿勢を目指します。
リラックスしながら、楽しく一緒に踊りましょう。

