

8月 LESSON SCHEDULE

MON TUE WED THU FRI SAT SUN 祝(15日) (30日) (31日)

背骨調整
久野
10:30-11:30

リフレッシュ
川口
10:30-11:30

\\セミホット/
モーニングヨガ
木本
10:30-11:30

コアビューティー
神谷
10:30-11:30

レベルUPヨガ
第3・4週
山本
10:15-11:15

ほぐしヨガ
第1・2週
H&Bスタッフ
モーニングヨガ
週替わり
10:15-11:15

背骨調整
久野
10:15-11:00

朝ヨガ
神谷
10:30-11:30

美尻YOGA
岡本
10:15-11:15

リフレッシュ
山中
14:00-15:00

休
講
日

フローヨガ
神谷
14:00-15:00

リンパリラックス
宮山
14:00-15:00

筋膜ローラーヨガ
荒木
14:00-15:00

リフレッシュ
池上
14:00-15:00

\\セミホット/
コアビューティー
和田森
14:00-15:00

リフレッシュ
山中
11:15-12:15

\\常温/
経絡YOGA
中村
12:00-13:00

\\常温/
脱力YOGA
池上
12:15-13:15

リンパリラックス
和田森
18:45-19:45

コアビューティー
池田
18:45-19:45

美姿勢ヨガ
木下
19:00-20:00

パワーシェイプ
窪田
18:45-19:45

週替わりレッスン

土曜日 12:15- 日曜日 10:15-

3日 池上IR 美脚美尻骨盤YOGA 4日 宮山IR
10日 荒木IR 筋膜ローラーヨガ 11日 宮山IR
17日 池上IR 美脚美尻骨盤YOGA 18日 中村IR
24日 津田IR エアヨガ 25日 久野IR

\\常温/
シェイプヨガ
荒木
14:00-15:00

アンチエイジングヨガ
池上
14:00-15:00

リフレッシュ
神谷
20:15-21:15

筋膜ローラーヨガ
津田
20:15-21:15

コアビューティー
野小
20:15-21:15

リフレッシュ
和田森
20:15-21:15

\\セミホット/
コアビューティー
和田森
14:00-15:00

腸デトックスヨガ
岡本
16:00-17:00

ヨガティス
野小
16:00-17:00

ボディーメイクヨガ
窪田
18:45-19:45

ナイトヨガ
和田森
20:15-21:15

★リンパリラックス
ヨガ初心者
にオススメ
セルフマサージと
ヨガのポーズで
スッキリした身体へ

★リフレッシュ
優しいポーズで
全身をゆったり
ほぐしていくクラス
肩こり・腰痛改善
にもオススメ

★コアビューティー
身体の中心となる
体幹部の
柔軟性・筋力UPで
バランスのとれた
身体へ導くクラス

★フローヨガ
呼吸に合わせて
流れるように
動いていくクラス
呼吸が深まることで
身体もほぐれやすく!

★パワーシェイプ
立位メインの
運動量の多いクラス
全身の筋肉量のUP
シェイプアップにも
オススメ

★土曜週替わり
インストラクターも
内容も週替わり!
筋トレ要素も含まれて
いる常温のクラス

★筋膜ローラーヨガ
★筋膜リリースで
★身体をほぐし
★ヨガのポーズで
整えていくクラス
定員:13名限定

★美姿勢ヨガ
★骨盤や肩甲骨の
可動域を広げ
いつまでも
健康な身体と
美しい姿勢へ

★アーユルヴェーダ
★インド発の予防医学
★自分の体質を知り
★気候や季節に合わせた
★ケアやヨガのポイント
★をお伝えし整えていく

★モーニングヨガ
★目覚めてまもない
★身体をゆっくり
★丁寧にほぐし
★太陽礼拝で全身を
★しっかり使うクラス

★背骨調整
★背骨の動きを意識
★して副交感神経を
★働かせゆっくり
★大きく身体を動かす
★クラス

★レベルUPヨガ
★ヨガ本来のスタイル
★で溜まった疲れを
★確認し使えていない
★部位に働きかける
★クラス

★ほぐしヨガ
★ストレッチポールや
★筋膜ローラーで
★体の溜まった疲れや凝り
★をほぐし
★ヨガで整えるクラス
★定員:12名

●ホットヨガの受講は
●1日1本まで
●(ホット+常温はOK)
●※ホット+セミホット
●も可能ですが体調には
●十分お気をつけください

★の数は強度を表します

📖ホットヨガ初めての方📖

★~★★までの強度がオススメ

ホットヨガ体験🔥
500円 (税込)
※10:15-体験不可