

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL：0422-40-1700

	9月21日	9月22日	9月23日
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00			
:30			
10:00	9:00~10:00 夏風リカバリー YOGA HATSUMI	9:00~10:00 パワーアクティブ YOGA KUMIKO	9:00~10:00 ハタYOGA HATSUMI
:30			
11:00	10:45~11:45 ボディメイク PILATES HATSUMI	10:45~11:45 全身ほぐす ストレッチYOGA KUMIKO	10:45~11:45 ポールdeストレッチ &エクササイズ HATSUMI
:30			
12:00			
:30			
13:00	12:30~13:30 bion YOGA リラックス Nozomi	12:30~13:30 YOGAエナジー SACHIKO	12:30~13:30 夏風リカバリー YOGA SATSUKI
:30			
14:00			
:30	14:15~15:15 筋膜ケア ストレッチ Nozomi	14:15~15:15 自律神経を整える YOGA SACHIKO	14:00~15:00 bion de ダイエット SATSUKI
15:00			
:30			
16:00	16:00~17:00 ディープリラックス YOGA SATSUKI	16:00~17:00 やさしいフロー YOGA Orie	15:30~16:30 筋膜ケアYOGA SATSUKI
:30			
17:00			
:30			
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE

祝日レッスン紹介

夏風リカバリーYOGA

強度: ★

暑さで波立った自律神経を穏やかに整えます。
暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、
自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、
深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、
元気に乗り切るための体力作りをサポート。

自律神経を整えるYOGA

強度: ★★

春は生活の変化などでストレスを感じやすい季節。呼吸を意識し、主に背骨周りをほぐし、最後はリラックスして自律神経のバランスを整えましょう。

ボディメイクPILATES

強度: ★★

バストアップやウエストシェイプなど、
全身のエクササイズ要素の入った
YOGAのクラス。
女性らしい身体作りに！

やさしいフローYOGA

強度: ★★

ヨガフローがはじめてなあなたに。
繰り返してアーサナを行い、
集中力を高め心身を整えます。

ディープリラックスYOGA

強度: ★

照明を落としたスタジオで、
座位、寝位のポーズを中心に、
深い呼吸とともに行ないます。
身体を芯まで温めながら
ゆっくりとリラックスしましょう。

ハタYOGA

強度: ★★

「ハ」とは吸う息、「タ」は吐く息という意味
があります。ポーズの完成形を目指すこと
よりも意識をしっかりと呼吸に向け自身の
内側を見つめなおすYOGA。

パワーアクティブYOGA

強度: ★★

呼吸と運動した力強い動きで
全身をダイナミックに動かし発汗を促進、
筋力と持久力を高めるエネルギーな
ヨガクラスです。

ポールdeストレッチ &エクササイズ

強度: ★

ポールの上で身体をゆるめ、
普段使いにくい筋肉を目覚めさせながら、
姿勢や身体のバランスを整えていきます。
簡単なエクササイズを取り入れることで、
体幹やインナーマッスルにもアプローチ。

全身ほぐすストレッチYOGA

強度: ★

全身の筋肉をほぐし、血行を促進させ
気持ちよく汗を流します。
温かい環境でストレッチを行うことで
柔軟性がさらにUP ♪

bion de ダイエット

強度: ★★

溶岩の温かさで身体を温めながら
トレーニングを行い、
楽しく全身シェイプアップ。
最後のストレッチで全身をきれいに
血流アップ。

