

スタジオレッスンスケジュール

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN	
10:00								
11:00	10:30～10:50 ストレッチ	10:30～10:50 ストレッチ		10:30～10:50 ストレッチ	10:30～10:50 ストレッチ	10:15～11:15 ヴィンヤサヨガ	10:30～11:30 第1・3・(5)週 スローヨガ 第2・4週 ハタヨガ	
12:00	11:00～11:30 はじめてステップ 11:45～12:00 ラジオ体操ガンバルンバ体操 12:00～12:30 かんたんエアロ	11:30～12:00 ピラティス 12:30～13:30 ルーシーダットン	休館日	11:00～11:15 ラジオ体操ガンバルンバ体操 11:30～12:00 青竹ふみ	11:30～12:00 ダンベル体操	11:30～12:40 ニューヨークヨガ ※有料レッスン	第3週 11:35～12:35 ココロヨガ	
13:00								
14:00								
15:00								
16:00				15:30～16:30 第1・3・(5)週 スローヨガ 第2・4週 ハタヨガベーシック				
18:00							18時閉館	
19:00				18:45～19:00 腹筋				
20:00	19:30～20:15 かんたんステップ 20:40～21:00 ムーンストレッチ	19:30～19:50 ブートキャンプ美尻編 20:00～21:20 シヴァナンダヨガ		19:30～20:20 enjoyエアロ 20:45～21:00 腹筋	20:00～21:00 パワーヨガ			
21:00								
22:00								

◆ストレッチ

朝一番、ストレッチで身体をほぐしていきましょう！

◆はじめてステップ

ステップ台の基本的な動き覚えながら、脂肪燃焼効果を高めていきます。定員制、予約カードをお取り下さい。

◆かんたんエアロ

エアロピクスの基本的なステップで楽しみながら基礎体力をつけていきましょう！

◆かんたんステップ

基本的なステップと応用ステップを組み合わせてながら、楽しく脂肪燃焼していきます。定員制、予約カードをお取り下さい。

◆ピラティス

“コアの筋肉”を効果的に鍛えることで、しなやかで健康的な体に！骨盤のゆがみが改善され、姿勢の悪さを解消する効果も期待できます。

◆パワーヨガ

様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的におこないます。初めての方から無理なく始められる様に構成しています。

◆ルーシーダットン

自分を整えるための体操なので基本は無理なく体を整えるポーズがほとんどです。体の堅い方でも気軽に楽しんでいただけます。

◆青竹ふみ

青竹で足裏のツボを刺激し、全身の調子を整え、血行を促進していきます。

◆スローヨガ

基本的なポーズを学びながら、呼吸と体と心のつながりを意識し、身体感覚を養います。初めての方から参加いただける様に構成しています。

◆腹筋タイム

15分間腹筋を鍛えまくり！割るぞ！？腹筋！

◆enjoyエアロ

リズムに乗るととにかく楽しくカラダを動かしていきましょう♪後半は使った筋肉をじっくり伸ばしていきます。

◆ヴィンヤサヨガ

伝統的なヨガのアサナを呼吸に合わせて流れるようにアサナを行うのが特徴です。

◆ダンベル体操

ダンベルを使ってバランスの取れた引き締まった身体づくりを目指します。

◆ブートキャンプ美尻編

レッスン時間は、20分。安全にできるエクササイズばかりですので、どなたにでも安心してご参加いただけます。どうぞお気軽にご参加ください!!

◆ムーンストレッチ

日中凝り固まった筋肉をほぐし、心身をリラックスさせて、疲れを翌日へ持ち越さないようにしましょう！

◆ハタヨガ

ゆっくりと身体全体を使うことを意識したポーズの流れで行うので、普段使わない部位の筋肉も動かし、体全体の柔軟性が上がっていきます。

◆シヴァナンダヨガ

1つ1つの基本ポーズの間に「シャバアサナ」が入り、心と体の健康を高め、精神状態も整え、スピリチュアリティを高めるのに効果を発揮する。

◆ココロヨガ[月一第3日曜日]

ヨガのエッセンスを易しく、そして日常生活に活かしていく方法を実生活に即した内容で伝えていきます。老若男女、どなたでもご参加ください。