

スタジオレッスンスケジュール(6月1日スタート!)

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN
9:00							
10:00				10:00~10:50 ヨガ体験レッスン テルミ	10:00~11:00 シニアヨガ テルミ	9:30~10:20 やさしいヨガ みゆり	9:20~10:20 キレイになるヨガ テルミ
11:00	10:30~11:30 モーニング チャレンジ60 中西	10:00~11:00 ゆったりヨガ テルミ	10:00~11:00 リズムシェイプ60 かずみ			10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	10:40~11:40 第1/3/5スローヨガ ふきこ 第2/4/ハタヨガ ふうみ
12:00		11:30~12:20 ヨガ体験レッスン テルミ				11:30~12:40 ニューヨークヨガ テルミ ※有料レッスン	11:50~12:40 ヨガ体験レッスン
13:00			13:00~14:00 ルーシーダットン 福井		12:30~13:30 はじめてヨガ テルミ		
14:00				14:00~15:00 スローヨガ テルミorふきこ			
15:00							
16:00		15:15~16:15 ボディ コンディショニング 中西		15:15~16:15 スローヨガ テルミorふきこ			
17:00	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20		
18:00	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50		
19:00		18:45~19:00 腹筋 ふきこ					
20:00		19:30~20:00 ブートキャンプ美尻編 矢嶋み	19:15~20:15 パワーヨガ60 ふうみ	19:20~19:50 かんたんエアロ かずみ	20:00~21:00 シヴァナンダヨガ テルミ		
21:00		20:20~21:20 ハタヨガ ふきこ		20:00~20:30 かんたんステップ かずみ			
22:00							

ヨガ体験レッスン(6月限定)
初めての方向けのヨガ体験クラスです。
ヨガを受けてみたいけど、できるかな...という方向け
メンバーさん以外もOK! おともだちにお声掛けください!
無料・要予約・お一人1回限り

19
時
閉
館

～レッスン紹介～

- ◆ **モーニングチャレンジ60**
朝一番、ストレッチで身体をほぐして、体幹トレーニングから機能的トレーニングへ!
- ◆ **ボディコンディショニング**
関節可動域を広げていき、怪我をしにくい体づくり、体のコンディションを整えていきます。
- ◆ **みんなで腹筋**
みんなで15分間腹筋トレーニング!
- ◆ **ブートキャンプ美尻編**
お尻を鍛えると、美尻効果はもちろん、腰痛予防にも効果があります!
- ◆ **リズムシェイプ60**
ストレッチから始まり、リズムに合わせて動いていきます♪有酸素運動あり、筋トレありの全てが詰め込まれた60分間! 楽しく動いていきましょう。
- ◆ **かんたんエアロ**
エアロビ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**
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。
- ◆ **ゆったりヨガ**
身体全体をゆっくりとほぐして 後半は骨盤リセットを行い腰痛予防を目的として動いていきます。
- ◆ **ルーシーダットン**
タイ式ヨガとよばれ、自分で自分の体を本来あるべき姿に整え、ひとつのポーズの中にマッサージ効果、ストレッチ効果、筋力トレーニング効果、体の歪み矯正効果を一度に得られる事が特徴の健康体操です。無理のないポーズが多く、普段運動の苦手な方や体の硬い方、どんな方でも気軽に楽しめます
- ◆ **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。
- ◆ **パワーヨガ60**
様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的にこなします。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。
- ◆ **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。
- ◆ **シニアヨガ**
シニア向けの優しい内容で元気な身体作りをヨガポーズや呼吸を通して行っていきます。さらにリラックスやストレス発散の効果あり、筋力アップ 姿勢改善 障害防止が期待されます。
- ◆ **はじめてヨガ**
ヨガが初めての方でもできるポーズから丁寧に気持ちいい感覚が得られるようゆっくり行っていきます。どなたでも安心してご参加ください。
- ◆ **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。
- ◆ **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。
- ◆ **やさしいヨガ**
座位ポーズを中心にゆったりとした動きで、いちばんやさしいクラスです。
- ◆ **キレイになるヨガ**
バランスを整えたい! 集中力を養いたい! シェイプアップしたい! ヴィンヤサスタイル(流れるようにポーズを行う)で動きたいときにぴったりのヨガ♪運動量は多めで、ハードです!

※◆のヨガレッスンは下記条件でのご利用になります。
●各クラス定員有、全枠予約制です ●同時に予約できるのは最大3枠です。受講後追加予約してください。
●ご予約はウップス公式LINEにて承ります。予約表→<https://oops-himeji.co.jp/ヨガクラス予約/>

○ レギュラー会員 ジムご利用時間 月～金曜日16:50～22:00 土曜日 9:00～22:00 日曜日 9:00～19:00
のレッスンが受講できます。(祝日も同じ営業時間となります)
◎ ヨガプラス会員 ジムご利用時間 月～金曜日16:50～22:00 土曜日 9:00～22:00 日曜日 9:00～19:00
ヨガレッスンが受講できます。(祝日も同じ営業時間となります)

※月・火・水・木・金曜日(祝日含む)16:50までは建屋東側のサブエントランスが出入り口となります。
※スタジオ(赤枠)部分が16:20～16:50、ストレッチ等行えるウォーミングアップゾーンとしてご利用いただけます。

