

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								
9:00								
10:00	10:00~10:45 ほぐすピラティス LILI ★ 定員数: 24名	10:00~10:45 ピラティス LILI ★★ 定員数: 24名	10:00~10:45 体幹引き締めヨガ MINAKO ★★★ 定員数: 24名	10:00~10:45 デトックスフローヨガ Take ★ 定員数: 24名		10:00~11:00 ベーシックヨガ60 よしこ ★ 定員数: 24名	10:00~10:45 スパインコントロール 加藤 ★★ 定員数: 24名	
11:00								
12:00	11:30~12:30 体幹引き締めヨガ60 加藤 ★★★ 定員数: 24名	11:30~12:15 溶岩浴 定員数: 24名	11:30~12:15 リンパデトックスヨガ Take ★ 定員数: 24名	11:30~12:15 溶岩浴 定員数: 24名		11:30~12:15 溶岩浴 定員数: 24名	11:30~12:15 燃焼発汗ヨガ MITSUE ★★★ 定員数: 24名	
13:00	13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 24名	13:00~13:45 美脚美尻ヨガ 加藤 ★★ 定員数: 24名	13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 24名	13:00~13:45 ナチュラルヨガ PIRI ★★ 定員数: 24名		NEW 13:00~13:45 季節の陰ヨガ Ami ★ 定員数: 24名	13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 24名	
14:00					休館日			
15:00	15:00~15:45 免疫力アップヨガ あつ子 ★★ 定員数: 24名	14:30~15:15 心と身体を巡らせるヨガ Ami ★ 定員数: 24名	15:00~15:45 肩こり腰痛解消ヨガ yuki ★ 定員数: 24名	14:15~15:00 ピラティス 中村 ★★ 定員数: 24名			14:30~15:15 スパインコントロール 高瀬 ★★ 定員数: 24名	14:30~15:15 デトックスフローヨガ Take ★ 定員数: 24名
16:00	16:15~17:00 溶岩浴 定員数: 24名	16:00~16:45 ゆるアンシュタンガヨガ あつ子 ★★★ 定員数: 24名		15:30~16:15 溶岩浴 定員数: 24名			16:00~16:45 溶岩浴 定員数: 24名	16:00~16:45 女性の為の月礼拝 高瀬 ★★ 定員数: 24名
17:00				16:30~17:15 カラダめぐりヨガ yuki ★ 定員数: 24名				
18:00	17:30~18:15 ベーシックヨガ よしこ ★ 定員数: 24名	17:30~18:15 溶岩浴 定員数: 24名	17:30~18:15 溶岩浴 定員数: 24名				17:30~18:15 ゆるめ床トレ MITSUE ★★★ 定員数: 24名	17:30~18:15 溶岩浴 定員数: 24名
19:00	19:00~19:45 ピラティス 中村 ★★ 定員数: 24名	19:00~19:45 デトックスフローヨガ 由香 ★ 定員数: 24名	19:00~19:45 コアヨガ よしこ ★★★ 定員数: 24名	19:00~19:45 季節のヨガ Chika ★★ 定員数: 24名				
20:00								
21:00	20:30~21:15 ゆるめ床トレ MITSUE ★★★ 定員数: 24名	20:30~21:15 溶岩浴 定員数: 24名	20:30~21:15 姿勢改善ヨガ 由香 ★★ 定員数: 24名	20:30~21:15 溶岩浴 定員数: 24名				
22:00								
23:00								

レッスン強度

- 強度 ★ 初級
- 強度 ★★ 中級
- 強度 ★★★ 上級

※各レッスン定員24名の予約制です。
 ※代行・祝日プログラムは別途配信いたします。
 ※レッスン開始の5分前までにご来館いただき、チケット発券をお済ませください。
 ※毎週金曜日は、休館日でございます。

デトックスフローヨガ★

柔らかいフローに身を委ねて、リラックスしながらご自身の心と身体に向き合います。身体の詰まりや疲れ、心のストレスを手放し、デトックスしていくクラスです。

カラダめぐりヨガ★

深い呼吸とともに大きなリンパ節周辺のマッサージやツボ押しを行い、無駄な水分や老廃物を流れやすくします。身体中の循環機能を高めてスッキリとした後は、ヨガの動きで血液のめぐりを良くし、アンチエイジングを目的としていきます。

リンパデトックスヨガ★

代謝が悪くなると水分や老廃物が排出されずに溜まり、だるさや疲れとなります。マッサージ効果で手足のだるさ、顔の疲れを解消し、ワントーン明るい顔色を目指します。

肩こり腰痛解消ヨガ★

寒さや疲労によって凝り固まった、肩・腰回りの筋肉を心地よくほぐしていきます。

ほぐすピラティス★

動きを加え、凝りをほぐしていきます。姿勢や動作を矯正することで凝りづらい身体を目指していきます。

心と身体を巡らせるヨガ★

中医学をベースに移りゆく季節の特徴に合わせたヨガのポーズを行い、身体の巡りを良くしていきます。身体を整えることで、心にも穏やかで静かな環境をつくります。心地よい本来の自分へと還っていく時間を味わっていくクラスです。

ベーシックヨガ★

呼吸に意識を向けながら基本的なポーズを行っていくクラスです。無理なくゆったりペースで進んでいくことで、心と身体のバランスも整えていきます。

季節の陰ヨガ★

重力に任せながら筋肉の力を抜いていき、カラダの深層部を刺激して緩めていく運動量の少ないヨガです。1つのポーズを通常3分から5分保つことが特徴で、心身をリラックスさせ「解放」と「癒し」をもたらすクラスです。

スパインコントロール★★

骨盤調整ヨガ+ピラティスを融合したクラスです。背骨の動きに意識を向けながら、正しい姿勢で動き、身体の癖やゆがみを解消していきます。

姿勢改善ヨガ★★

骨盤の歪みが、猫背や反り腰の原因に繋がります。骨盤周りの筋肉を鍛え、ストレッチを行いながら、美しい姿勢を維持できるしなやかな筋肉を身につけていくクラスです。

美脚美尻ヨガ★★

年々減少していくとされる太ももやふくらはぎ、お尻といった下半身の筋肉に意識を向けます。美しいバックラインを目指していくクラスです。

免疫力アップヨガ★★

深層にあるインナーマッスル(深層筋)や脊柱、大きな関節に働きかけることで、身体の内部から熱を作りやすくします。大きな関節を動かすことで全身の血液の流れを良くし、免疫力向上を目指していきます。

女性の為の月礼拝★★

月礼拝を中心とした動きで骨盤周辺の筋肉を大きく動かし、骨盤を正常な位置へと導きます。凝り固まった筋肉をほぐすことで、血行促進、むくみの改善、生理痛の緩和などを目指していくフロークラスです。

季節のヨガ★★

季節に合わせて身体を調整し、メンテナンスしていくことで、身体のエネルギーバランスを整えていくクラスです。

ナチュラルヨガ★★

きつ過ぎず弱すぎない、基本的なポーズを中心に心地良い時間を過ごしていくクラスです。

ピラティス★★

体幹を鍛えて免疫力を向上させていきます。女性ならではの身体のパーツを引き締め、理想の身体を目指していくクラスです。

燃焼発汗ヨガ★★★

深い呼吸を続けながら連続してポーズを行います。ゆっくりと動き続けることで基礎代謝を上げ、発汗の良い身体を目指していくクラスです。

体幹引き締めヨガ★★★

インナーマッスルにフォーカスし、流れるように身体を動かします。体幹を鍛えることで腰痛や肩こり、慢性疲労になりにくい強い身体づくりを目指します。

ゆるめ床トレ★★★★

座位、臥位の姿勢でお腹、お尻など女性の気になるパーツを鍛えていきます。

コアヨガ★★★★

身体の軸を整え、ケガの予防を行いながらメリハリのあるボディを目指します。

ゆるアシュタンガヨガ★★★★

お腹を意識し肋骨を絞めることで過度な食欲を抑制させていきます。少し強度の高い動きをベースに脂肪の燃焼を目指していくクラスです。