

	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 身体と心を癒すヨガ MINAKO ★ 定員数：24名	10:00~10:45 体幹引き締めヨガ Take ★★★ 定員数：24名		10:00~10:45 コアヨガ 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	11:30~12:15 溶岩浴 定員数：24名	11:30~12:15 溶岩浴 定員数：24名	11:15~12:00 溶岩浴 定員数：24名	11:30~12:15 身体と心を癒すヨガ PIRI ★ 定員数：24名		11:30~12:30 季節の陰ヨガ60 Ami ★ 定員数：24名	11:30~12:15 ゆるめ床トレ MITSUE ★★★ 定員数：24名	
13:00	13:00~13:45 腰痛解消ヨガ Take ★★ 定員数：24名	13:00~13:45 腸活ヨガ 加藤 ★ 定員数：24名	12:30~13:15 カラダめぐりヨガ yuki ★ 定員数：24名	12:30~13:15 溶岩浴 定員数：24名		13:00~13:45 溶岩浴 定員数：24名	13:00~13:45 溶岩浴 定員数：24名	
14:00			13:45~14:30 週替わりレッスン 加藤/中村 定員数：24名	13:45~14:30 週替わりレッスン 加藤/中村 定員数：24名				
15:00	15:00~15:45 癒しのヨガ あつ子 ★ 定員数：24名	14:30~15:15 燃焼発汗ヨガ Ami ★★★ 定員数：24名	15:00~15:45 免疫力アップヨガ あつ子 ★★ 定員数：24名	15:15~16:00 溶岩浴 定員数：24名	休館日	14:30~15:15 女性の為の月礼拝 高瀬 ★★ 定員数：24名	14:30~15:15 腰痛解消ヨガ Take ★★ 定員数：24名	
16:00	16:15~17:00 溶岩浴 定員数：24名	15:45~16:30 溶岩浴 定員数：24名	16:15~17:00 溶岩浴 定員数：24名	16:30~17:15 リンパドックスヨガ yuki ★ 定員数：24名		16:00~16:45 溶岩浴 定員数：24名	16:00~16:45 リンパドックスヨガ 高瀬 ★ 定員数：24名	
17:00								
18:00	17:30~18:15 体幹引き締めヨガ よしこ ★★★ 定員数：24名	17:30~18:15 Earth yoga Misako ★★ 定員数：24名					17:30~18:15 美脚美尻ヨガ 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	19:00~20:00 コアヨガ60 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 寝る前のおやすみヨガ Misako ★ 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								

週替わりレッスン

＼毎週水曜日／

【8日/22日】★★★
体幹引き締めヨガ／加藤

【15日/29日】★★
ピラティス／中村

＼毎週木曜日／

【9日/23日】★★
腰痛解消ヨガ／中村

【16日/30日】★★
免疫力アップヨガ／加藤

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、リラクセ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。

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。

寝る前のおやすみヨガ★

ゆったりと呼吸を繰り返すことと簡単なポーズで深層部まで身体を緩め、安眠効果を高めます。1日の疲れを取る、自分に優しい寝る前の時間をお過ごしください。

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。

身体と心を癒すヨガ★

普段使っていない筋肉や、疲れで硬くなってしまった身体を呼吸に合わせてゆっくりとほぐしていくクラスです。

癒しのヨガ★

東洋医学をベースに、内臓から癒していくクラスです。

腸活ヨガ★

運動不足や食生活、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因で、腸の動きが低下しやすくなると言われています。深い呼吸とお腹周りに気持ちの良い刺激を与え、血行を促進し、自律神経を整えていくクラスです。

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。

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。

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。

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。

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。

腰痛解消ヨガ★★

腰回りを中心にほぐしながら正しい姿勢を維持できるお腹周りの筋肉も鍛えていくクラスです。深い呼吸とともに全身を気持ちよく整え、腰痛の改善につなげていきましょう。

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パーランスを整えていくクラスです。

Earth yoga★★

“地に足をつける”ということテーマに、立位のアーサナを中心として1つ1つのアーサナとゆっくり丁寧に向き合っていきます。ブロックを使いながら行いますので、初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

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。