

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								
9:00								
10:00	10:00~10:45 ピラティス LILI ★★ 定員数: 28名	10:00~10:45 やさしいフローヨガ Misako ★★ 定員数: 28名	10:00~10:45 心と身体を癒すヨガ MINAKO ★ 定員数: 28名	10:00~10:45 免疫カアップヨガ 長登 ★★ 定員数: 28名		10:00~10:45 体幹引き締めヨガ MINAKO ★★★ 定員数: 28名	10:00~10:45 免疫カアップヨガ 長登 ★★ 定員数: 28名	
11:00								
12:00	11:30~12:15 溶岩浴 定員数: 28名	11:30~12:15 ほぐすピラティス LILI ★ 定員数: 28名	11:30~12:15 溶岩浴 定員数: 28名	11:30~12:15 季節のヨガ Chika ★★ 定員数: 28名		11:30~12:30 季節の陰ヨガ60 Ami ★ 定員数: 28名	11:30~12:15 溶岩浴 定員数: 28名	
13:00	13:00~14:00 陰ヨガ60(背骨) Take ★ 定員数: 28名	13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 28名	13:00~13:45 免疫カアップヨガ 長登 ★★ 定員数: 28名	13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 28名		13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 28名	13:00~13:45 腸活ヨガ Take ★ 定員数: 28名	
14:00								
15:00	15:00~15:45 ゆるアシュタンガヨガ あつ子 ★★★ 定員数: 28名	14:30~15:30 季節の陰ヨガ60 Ami ★ 定員数: 28名	15:00~15:45 女性の為の月礼拝 あつ子 ★★ 定員数: 28名	14:15~15:00 バックビューティーヨガ Mai ★★ 定員数: 28名	休館日	14:30~15:15 女性の為の月礼拝 高瀬 ★★ 定員数: 28名	14:30~15:15 アグニヨガ Take ★★★ 定員数: 28名	
16:00	16:15~17:00 溶岩浴 定員数: 28名	16:00~16:45 カラダめぐりヨガ yuki ★ 定員数: 28名	16:15~17:00 溶岩浴 定員数: 28名	16:00~16:45 肩こり腰痛解消ヨガ yuki ★ 定員数: 28名			16:00~16:45 溶岩浴 定員数: 28名	NEW 16:00~16:45 UNIVERSAL YOGA MARS 高瀬 ★★ 定員数: 28名
17:00								
18:00	17:30~18:15 デトックスフローヨガ よしこ ★ 定員数: 28名	17:15~18:00 腰痛解消ヨガ Take ★★ 定員数: 28名	NEW 17:30~18:15 ヨガティス Take ★★★ 定員数: 28名	17:30~18:15 リラクソスヨガ Misako ★ 定員数: 28名			17:30~18:15 美脚美尻ヨガ MITSUE ★★ 定員数: 28名	17:30~18:15 溶岩浴 定員数: 28名
19:00	19:00~19:45 やさしいフローヨガ Misako ★★ 定員数: 28名	19:00~19:45 姿勢改善ヨガ 由香 ★★ 定員数: 28名	19:00~20:00 ベーシックヨガ60 よしこ ★ 定員数: 28名	19:00~19:45 ゆるパワーヨガ Misako ★★★ 定員数: 28名				
20:00								
21:00	20:30~21:15 寝る前のおやすみヨガ Misako ★ 定員数: 28名	20:30~21:15 溶岩浴 定員数: 28名	20:30~21:15 バックビューティーヨガ Mai ★★ 定員数: 28名	20:30~21:15 溶岩浴 定員数: 28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28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。

## 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。

## ゆるふわデトックスヨガ★

筋膜をリリースし、股関節の柔軟性を高めながら、体内の老廃物を排出するデトックス効果を促すクラス。日常生活での体の凝りや緊張を解きほぐし、体内環境を整え、心身の浄化を図ります。

## 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。

## 美脚陰ヨガ★

下半身に余分な水がたまることで体全体の冷えになります。滞ったリンパの流れを改善し、むくみ解消、すっきりした脚に戻していきます。

## 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。

## 肩こり腰痛解消ヨガ★

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。

## 姿勢改善ヨガ★★

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、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。美しいラインを目指していくクラスです。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## ドレナージュヨガ★★

深い呼吸と簡単なねじりの動きで、身体の内側に働きかけます。むくみ改善にも効果的なクラスです。

## バックビューティーヨガ★★★

普段意識が抜けがちな背面に特化したクラスです。筋膜リリースとダイナミックな動きで、凛とした後ろ姿と女性らしいしなやかなボディラインを目指します。

## UNIVERSAL YOGA MARS★★

心地よい音楽に合わせて流れるように動き、身体の強化とリフレッシュを同時に叶えるマインドフルネスプログラムです。気持ちよく汗を流しながら、忙しい日常を忘れて心身のリセットへと導きます。

## 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。

## ゆるパワーヨガ★★★

パワーヨガの超初級クラス。基本のポーズを中心に、ゆったりとしたペースで筋力や体幹を鍛えていきます。

## アグニヨガ★★★

アグニとは「火」を表します。下半身(股関節周り)を動かし、体の内側から作り出された熱で、脂肪を燃焼させ発汗を促すクラスです。

## 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。

## ヨガティス★★

ヨガの背骨を伸ばす動きとピラティスの背骨を丸めていく動きを組み合わせたヨガとピラティスを組み合わせたクラスです。筋肉を収縮させつつ、伸長も忘れずに行い、しなやかにノビのある筋肉を作っていきます。