

	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：28名	10:00~10:45 ゆるパワーヨガ Misako ★★★ 定員数：28名	10:00~10:45 身体と心を癒すヨガ 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 カラダめぐりヨガ 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 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 背骨整える陰ヨガ 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 カラダめぐりヨガ 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 スパインコントロール 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 リンパデトックスヨガ 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	16:00~16:45 UNIVERSAL YOGA MARS 高瀬 ★★ 定員数：28名
17:00							
18:00	17:30~18:30 姿勢改善ヨガ よしこ ★★ 定員数：28名	17:15~18:00 美脚美尻ヨガ Take ★★ 定員数：28名	17:30~18:15 身体引き締めヨガティス Take ★★★ 定員数：28名	17:30~18:15 リラクソヨガ Misako ★ 定員数：28名		17:30~18:15 ゆるめ床トレ 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 デトックスフローヨガ 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## やさしいフローヨガ★★

呼吸に合わせてゆったりとポーズをつなげることで、身体をつまりをとりながら無理なく全身をほぐします。  
初心者の方やリラックスしたい方におすすめのクラスです。

## 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。

## 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、  
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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 身体引き締めヨガティス★★

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。筋肉を取縮ませつつ、伸長も忘れずに行い、しなやかでノビのある筋肉を作っていきます。