




# 11~12月スタジオプログラム

スタジオご利用にあたって  
お静かにご利用ください。仮眠はできません。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
ゆるホット… (30~33°C)	9:45~10:45 朝のリフレッシュ ヨガ★ Mariko	9:45~10:30 リンパデトックスヨガ★ keiko	9:45~10:30 ストレッチヨガ★ IZUMI	9:45~10:45 アーサナプラクティス ★★ 菅野 里咲	9:45~10:45 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉	10:00-11:00 シェイプアップピラティス ★~★★ 光葉	NEW 9:45~10:30 朝のリフレッシュヨガ★ 春衣
10:00							
常温… (26~30°C)		10:45~11:30 骨盤調整ヨガ★ keiko					10:45~11:45 ピラティス ★★ 春衣
11:00	11:00~11:45 シェイプアップヨガ★★ Mariko		11:00~13:30 どなたでも自由にご利用いただけます 		11:00~11:45 アクティブヨガ★★ 松浦 博之		
12:00							
初級 *							
中級 **							
13:00							
上級 ***							
14:00							13:30~14:15 ヨガベーシック★★ ナカシマ トオル
※各レッスン定員 30名の予約券制です。		14:15~15:00 ヨガベーシック★ shikano	14:15~15:15 ヨガベーシック ★★ ナカシマ トオル	14:15~15:00 アライメントフロー★~★★ 渚	14:15~15:00 リラクソスヨガ★ Mariko	NEW 14:30-15:30 ボディーバランス ★★~★★★ 坂東	14:30~15:15 パワーヨガ★★ ナカシマ トオル
15:00	14:30~15:30 ピラティス ★~★★★ 光葉						
※レッスン開始後の 入室はご遠慮ください。		15:15~16:00 筋膜リリース(ボール)★ shikano	15:30~16:30 顔ヨガ ★ 後藤 亜也	15:30~16:15 アロマコンディショニングヨガ★~★★ 渚		NEW 15:45-16:30 カラダ調整ヨガ★★★ 坂東	
16:00							16:00~16:45 アロマリラックスヨガ★ 渚
※レッスンは急遽 変更となる場合がございます。						NEW 16:45-17:30 むくみ解消ヨガ★ Akane	
17:00							
※レッスン45分前 に予約券を発行開始、 10分前に入室可能です。				16:45~19:00 アロマ浴 どなたでも自由にご利用いただけます 	16:00~19:30 どなたでも自由にご利用いただけます 		17:15~18:00 美Bodyフローヨガ★★★ 渚
18:00							
19:00							
※レッスン参加の際は 500ml以上の水分と、 ヨガマットまたは バスタオルをご持参 ください。	19:30~20:30 筋膜リリースヨガ(ボール) ★~★★★ shikano	19:30~20:15 フローシェイプヨガ★~★★★ 松浦 博之	Coming soon ~週替わりレッスン~ 詳細は別紙にて ご案内いたします!	19:30~20:15 睡眠改善★ 光葉			
20:00							
		20:45~21:30 骨盤調整ヨガ★ 松浦 博之		20:30~21:15 ヨガベーシック★★ ナカシマ トオル	20:00~21:00 デトックスヨガ ★★ Mariko		
21:00							
22:00							

QRコードからもプログラムを  
ご覧いただけます。



# 🌸 レッスン紹介 🌸

IZUMI	ストレッチヨガ★	ストレッチ性の高いヨガのポーズと、全身を動かし、柔軟性のアップ、血行促進、冷え浮腫みを解消していきます。
加藤 早莉	背骨コンディショニング★	背骨を整えることで全身の不調を改善していきます。肩こり腰痛はもちろん、姿勢が気になる方にもオススメです。
	リラククスヨガ★	簡単なヨガのクラスです。最後のシャワーサナでは全身の力を抜き日々の疲れを癒します。
	ウエストシェイプ★★★	音楽に合わせて有酸素運動をしながら、体幹部を動かしていきます。ウエストはもちろん全身の引き締めにおすすめのクラスです。
管野里咲	アーサナプラクティス★★★	しっかりと朝の身体をほぐした後、その日その日のテーマポーズの練習を丁寧に深いしていきます。初心者さんもベテランさんも「練習」を通して自分の身体や心の癖と向き合っていきます。
keiko	リンパドトックスヨガ★	体に溜まった老廃物を排出し、リンパの流れを良くして美肌も手に入れましょう！
	骨盤調整ヨガ★	呼吸と共に体をほぐし骨盤を正しい位置へと戻していく事で、体のバランスをリセット！
坂東	ポディーバランス★★★～★★★★	ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うプログラムです。年齢、性別、運動経験を問わずどなたでもご参加いただけます。
	からだ調整ヨガ★	筋肉や関節などを正しく動かす機能改善を目的としたヨガのクラス。自分のペースで健康なカラダや美しいボディラインを目指しましょう♪
shikano	筋膜リリース（ボール）★	ボールを使い筋肉をほぐし、筋膜リリースをし体を整えてじっくりとストレッチや呼吸をするクラスです。
	ヨガベーシック★★★	ベーシックなポーズをじっくりと行い、身体と呼吸を整えます。初心者の方にもオススメのクラスです。
	筋膜リリースヨガ（ボール）★～★★	ボールで全身をほぐし、じっくりストレッチ、ヨガのポーズをとりながら身体を整えるクラスです。はじめての方、硬い方でもご参加いただけます。
ナカシマトオル	ヨガベーシック★★★	ヨガの代表的なポーズをゆっくりとりながら優しく体をほぐしていきます。
	パワーヨガ★★	立ちポーズを多く行うヨガです。
渚	アライメントフロー★～★★	「アライメント」とは関節や骨格筋の位置のこと。「フロー（ヨガ）」とは呼吸とポーズを繋ぎ合わせて動いていく【ヴィンヤサ】というスタイルのヨガを目指します。このクラスでは安全にそして効果的にポーズを行うアライメントを大事にしながらも、心肺機能や熱量を上げる効果のあるフロースタイルで、練習します。ポーズの取り方がいまいち分からない方も、よく動いてエクササイズ効果を感じたい方も安心して楽しめるクラスです。
	アロマコンディショニングヨガ★～★★	アロマオイルの力を借りて、脳神経と呼吸器系にアプローチし、リラックスした環境の下、心身の疲労・不調・お悩みを緩和。健やかなご自身へと導いていくクラスです。
	アロマリラックスヨガ★	アロマの香りを味わいながら深呼吸し、じんわり汗を出しながら1日の疲れをデトックス。ココロとカラダを解きほぐします
	美Bodyフローヨガ★★★★	流れるようにポーズをとることでしなやかな強さ、深呼吸で代謝アップ、スッキリボディも目指します。
春衣	朝のリフレッシュヨガ★	全身心地よくほぐしながら、呼吸を深め、巡りをよくしていきます。心身共にスッキリと元気に過ごせる一日のスタートに。
	ヒーリングヨガ★	ゆったりとしたペースで身体の緊張状態を解消し心身のリラククスを促します。冷え、疲労、睡眠不足に効果的な座位中心のやさしいクラスです
	ピラティス★★	胸式ラテラル呼吸で感じるコアの発動を是非実感して呼吸と人間の3Dの動きをサポートするようなエクササイズを組み合わせて今よりも動きやすい身体を作ります。
松浦博之	フローシェイプヨガ★★★～★★★★	ポーズを連続して行うことで脂肪を燃焼させ、身体の引き締めや、綺麗なボディラインを作っていくクラスです。
	骨盤調整ヨガ★	呼吸と共に体をほぐし骨盤を正しい位置へと戻していく事で、体のバランスをリセット！
Mariko	朝のリフレッシュヨガ★	全身心地よくほぐしながら、呼吸を深め、巡りをよくしていきます。心身共にスッキリと元気に過ごせる一日のスタートに。
	デトックスヨガ★★	内臓機能の活性化と血液やリンパの流れの促進をすることで、体内の老廃物を排出しやすくしていきます。便秘や冷え、むくみの改善に効果的です。
	シェイプアップヨガ★★	体幹をしっかりと使うことで、全身の血液循環をよくし、代謝を上げていきます。体を引き締め、健康的な美ボディを目指します。
	リラククスヨガ★★	太陽礼拝を中心に体の中でエネルギーの流れを感じながら動いていきます。
後藤 亜也	顔ヨガ★	一日中マスクをして無表情で過ごしていませんか？顔の体操をして、「少し前の自分の笑顔」を取り戻しましょう。
光葉	ピラティス★★	呼吸に合わせてゆっくり動くことによって、インナーマッスルとアウトマッスルを同時に鍛えることができます。
	睡眠改善ピラティス★	ピラティスの呼吸で身体の中から整えて、ストレッチと筋膜リリースをメインに行います。
	シェイプアップピラティス★★★	体幹を使うマットピラティスを中心に、お腹やお尻、背中など気になる部分のシェイプアップを目指すクラスです。
	体調整ピラティス★	正しい姿勢で体を動かして、身体の悩みを改善していきます
Akane	むくみ解消ヨガ★	リンパを刺激し滞ってしまった血流を良くし、体内に溜まった余分な水分を排出させていくクラスです！深い呼吸とゆったりとした動きで身体も心も軽やかにしましょう！
KOBAYASHI	からだほぐし★	様々なアイテムを使いながら身体の緊張をほぐし、疲労の改善としなやかな身体を目指していきます。