


ヨガプログラム


トレーニングプログラム


レズミルズプログラム


momチャンフィットネス


その他のプログラム


 > テニスボール使用

 > クリーム使用

 > ヨガブロック使用





 > おもり使用

 > タオル使用

 > マタニティOK

	6:00-10:00	10:00-14:00	14:00-18:00	18:00-22:00	22:00-2:00	2:00-6:00
月	【45分】 MITERA SHIN-癒 ★★	 【30分】 RIYO ストレッチヨガ ★	 【20分】 Furuta 椅子ヨガ ★	【30分】 RIYO 初めての太陽礼拝 ★★	【60分】 RIYO リラクセスヨガ ★★	 【60分】 Furuta ゆるヨガ ★
	【10分】 Furuta バスタップトレーニング ★★★	【30分】 CHIKA  筋膜リリース(上半身) ★	【30分】 Furuta 骨盤調整ヨガ ★★	【30分】 RIYO パワーフローヨガ ★★★	 【10分】 Furuta フェイスクア ★	【20分】 Furuta トレーニングヨガ ★★★
	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 2nd ★★★	【45分】 楢山 BODY COMBAT #84 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 3rd ★★★	【30分】 KAKU BODY BALANCE #94 ★★★	【30分】 OKAYAMA  BODY PUMP #119 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 1st ★★★
火	【30分】 Furuta ツボヨガ ★	【15分】 MITERA リフレッシュヨガ ★	 【30分】 RIYO 体力UPメンテナンスヨガ ★★	 【60分】 Furuta  温活ヨガ ★ 	【45分】 Furuta むくみ解消ヨガ ★★	 【25分】 RIYO  ベーシックポーズヨガ ★
	 【30分】 RIYO  筋膜リリース(下半身) ★	【25分】 坂井聖人 脚・お尻引き締めトレ ★★	【45分】 Furuta バランスアップヨガ ★★★	【10分】 Furuta バスタップトレーニング ★★★	【30分】 CHIKA アクティブヨガ ★★★	【10分】 Furuta SHIN-美(清) ★★
	【30分】 KAKU  LesMILLS CORE #43 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 2nd ★★★	【45分】 寺島 BODY ATTACK #115 ★★★	【30分】 藤澤 BODY COMBAT #90 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 3rd ★★★	【30分】 KAKU BODY BALANCE #94 ★★★
水	【30分】 RIYO 便秘改善ヨガ ★★	【10分】 MITERA SHIN-癒(清) ★	【10分】 Furuta SHIN-美(深) ★★	 【60分】 RIYO 身体が硬い人の為のヨガ ★	 【30分】 RIYO 体力UPメンテナンスヨガ ★★	【45分】 Furuta むくみ解消ヨガ ★★
	【30分】 RIYO パワーフローヨガ ★★★	【45分】 MITERA シェイプアップフローヨガ ★★	【30分】 CHIKA  筋膜リリース(上半身) ★	【45分】 Furuta 美腸ヨガ ★★	【10分】 Furuta くびれトレーニングver.2 ★★★	 【30分】 RIYO  筋膜リリース(下半身) ★
	【45分】 寺島 BODY ATTACK #115 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 1st ★★★	【30分】 KAKU BODY BALANCE #94 ★★★	【30分】 OKAYAMA  BODY PUMP #119 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 2nd ★★★	【45分】 KAKU  LesMILLS CORE #43 ★★★

	6:00-10:00	10:00-14:00	14:00-18:00	18:00-22:00	22:00-2:00	2:00-6:00
木	♥️ 【60分】 Furuta ゆるヨガ ★	【30分】 RIYO 初めての太陽礼拝 ★★	【15分】 MITERA リフレッシュヨガ ★	【30分】 Furuta ツボヨガ ★	♥️ 【30分】 RIYO ストレッチヨガ ★	【10分】 MITERA SHiN-癒(身) ★
	♥️ 【5分】 Furuta  寝起きにさくっと ストレッチver.2 ★	【45分】 Furuta バランスアップヨガ ★★★	♥️ 【30分】 RIYO 体力UPメンテナンスヨガ ★★★	【25分】 坂井聖人 脚・お尻引き締めトレ ★★★	【30分】 CHIKA  筋膜リリース(上半身) ★	【20分】 KAKU 優しい全身トレーニング ★
	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 3rd ★★★	【30分】 藤澤 BODY COMBAT #90 ★★★	【45分】 寺島 BODY ATTACK #115 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 1st ★★★	【30分】 KAKU BODY BALANCE #94 ★★★	【30分】 OKAYAMA  BODY PUMP #119 ★★★

金	【45分】 MITERA シェイプアップフローヨガ ★★	♥️ 【25分】 RIYO  ベーシックポーズヨガ ★	【30分】 Furuta ツボヨガ ★	♥️ 【45分】 RIYO ナイトヨガ ★	♥️ 【60分】 Furuta  温活ヨガ ★	♥️ 【30分】 RIYO ストレッチヨガ ★
	【20分】 Furuta トレーニングヨガ ★★★	♥️ 【30分】 RIYO  筋膜リリース(下半身) ★	【10分】 RIYO 足首痩せトレーニング ★★	【45分】 Furuta バランスアップヨガ ★★★	【10分】 Furuta SHiN-美(深) ★★	【30分】 Furuta 骨盤調整ヨガ ★★
	【45分】 KAKU  LesMILLS CORE #43 ★★★	【45分】 寺島 BODY ATTACK #115 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 2nd ★★★	【45分】 檜山 BODY COMBAT #84 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 3rd ★★★	【30分】 KAKU BODY BALANCE #94 ★★★

土	【10分】 MITERA SHiN-美(心・真) ★	♥️ 【20分】 Furuta 椅子ヨガ ★	【10分】 MITERA SHiN-癒(身) ★	【45分】 Furuta 美腸ヨガ ★★★	♥️ 【25分】 RIYO  ベーシックポーズヨガ ★	【30分】 RIYO 初めての太陽礼拝 ★★
	♥️ 【10分】 Furuta フェイスクア ★	【30分】 CHIKA アクティブヨガ ★★★	【20分】 Furuta トレーニングヨガ ★★★	【20分】 KAKU 優しい全身トレーニング ★	【60分】 RIYO リラックスヨガ ★★	♥️ 【5分】 Furuta  寝起きにさくっと ストレッチver.2 ★
	【30分】 OKAYAMA  BODY PUMP #119 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 1st ★★★	【45分】 KAKU  LesMILLS CORE #43 ★★★	【45分】 寺島 BODY ATTACK #115 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 2nd ★★★	【45分】 檜山 BODY COMBAT #84 ★★★

日	♥️ 【60分】 RIYO 身体が硬い人の為のヨガ ★	【45分】 Furuta むくみ解消ヨガ ★★	♥️ 【60分】 Furuta  温活ヨガ ★	【45分】 MITERA シェイプアップフローヨガ ★★	♥️ 【45分】 RIYO ナイトヨガ ★	【30分】 RIYO 便秘改善ヨガ ★★★
	【15分】 MITERA SHiN-美(身) ★★	【10分】 Furuta くびれトレーニングver.2 ★★★	【60分】 RIYO リラックスヨガ ★★	♥️ 【10分】 Furuta フェイスクア ★	【30分】 RIYO パワーフローヨガ ★★★	【10分】 RIYO 足首痩せトレーニング ★★
	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 3rd ★★★	【30分】 KAKU BODY BALANCE #94 ★★★	【30分】 藤澤 BODY COMBAT #90 ★★★	【30分】 森村康代 momチャンフィットネス CORE 1st ★★★	【45分】 KAKU  LesMILLS CORE #43 ★★★	【45分】 寺島 BODY ATTACK #115 ★★★




ヨガプログラム



トレーニングプログラム

レスミルズプログラム

momチャンフィットネス

その他のプログラム

-  > テニスボール使用
-  > ヨガブロック使用
-  > タオル使用

-  > クリーム使用
-  > おもり使用
- ♥️ > マタニティOK

ヨガレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
ツボヨガ	★		科学が発達していない古来から、カラダの不調緩和・改善にはツボ治療法というものがあります。このレッスンは、ヨガのポーズとツボ押しをコラボした健康ウチクもたっぷりの30分レッスンです！
温活ヨガ 	★		冷えによる心身への影響は大きなものです。ゆっくり動きながら血行を促進し、水分代謝も促していくレッスンです。
ゆるヨガ 	★		普段せわしなく過ごしやすい現代の中、この時間くらいはゆるーく動いて心身のバランスを促しませんか？頑張っているご自身にゆったりとした贅沢な時間をプレゼントしてあげましょう
ストレッチヨガ 	★	4K対応	身体の動きをよくするよう、ヨガのポーズで身体をストレッチしていきます。
ベーシックポーズヨガ 	★	4K対応	ベーシックなポーズで全身を動かしていきます。それぞれのポーズでのヨガブロックの使い方をお伝えします。もちろんヨガブロックがない方もご参加いただけます。
身体が硬い人の為のヨガ 	★		身体が硬くてヨガが苦手な方でも、自身柔軟性に合わせて楽しめる初心者向けレッスンです。
ナイトヨガ 	★		座位・仰向けのポーズをメインに、ヨガで身体を癒していきます。一日の疲れを取りましょう。
リフレッシュヨガ	★		朝の目覚めでも、夜の疲れた時でも、身体と心をリフレッシュさせるクラスです。呼吸を整え、ストレッチ系のポーズで固まった関節や筋肉をほぐし、活動する為の前向きな気持ちや、疲れた心に休息をもたらします。日々、頑張っているご自身にリフレッシュのお時間を♪
椅子ヨガ 	★	4K対応	椅子に座ってヨガを行います。隙間時間にぴったりのレッスンです。
シェイプアップフローヨガ	★★		呼吸の流れに合わせて隅々まで身体を動かしてシェイプアップ！血流を良くして代謝アップにも繋げましょう！痩せやすい身体と呼吸で更にデトックスを図り、日々のストレスを解放してリフレッシュ♪
体力UPメンテナンスヨガ 	★★	4K対応	妊娠中におすすめのポーズ満載！アクティブに動き体力アップ、ストレス解消を目指します。
初めての太陽礼拝	★★	4K対応	太陽礼拝とは12個のポーズから作られている動きです。動きを覚えて流れるように動いていきましょう。
骨盤調整ヨガ	★★		骨盤がゆがんだままトレーニングすると効果半減！トレーニングと同じくらい大切な骨盤周りの調整をこのレッスンで行いましょう！
むくみ解消ヨガ	★★	4K対応	水分代謝UP・血行促進を促し、むくみを解消します。頑張ってくれている身体をスッキリ軽くしてあげましょう！
リラックスヨガ	★★		身体を動かした後の、心・身体のリラックス感・スッキリ感を味わえるレッスンです。

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
便秘改善ヨガ	★★	4K対応	ねじりや体側を伸ばすポーズで腸を動かして、便秘改善につなげていきましょう。
SHiN-癒	★~★★	一部4K	5つのSHiN(身・心・清・深・真)で構成される身体と心を癒すメンテナンスプログラム。骨盤周りを意識して動かしていきます。
SHiN-美	★~★★	一部4K	5つのSHiN(身・清・深・心・真)を整えます。また、体感を鍛えバランス感覚を養い、しなやかで力強い身体作りを目指します！
トレーニングヨガ	★★★★		トレーニング要素とヨガのポーズ分を組み合わせ強化・柔軟性などこれ1本でボディメイク完結！
アクティブヨガ	★★★★		短時間でもしっかり動き、全身に効かせていきます
美腸ヨガ	★★★★		第二の脳ともゆわれる程、腸の動きに左右されやすい人間の身体。腸活になるヨガのポーズで気分までもスッキリ・クリアにしていきましょう！
バランスアップヨガ	★★★★		心身共にバランスってとても大切。見つめて整えましょう。
パワーフローヨガ	★★★★	4K対応	太陽礼拝をベースに、様々なポーズを流れるようにおこなっていきます。30分でしっかり動いていきましょう！

レズミルズレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
BODY ATTACK	★★★★	4K対応	スクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。エネルギッシュな音楽に合わせて体を動かそう！！
BODY BALANCE	★★★★		太極拳、ヨガ、ピラティスの動きをベースに音楽に合わせて身体を動かし、バランス、コアの強化、柔軟性を高めるクラスです。
BODY COMBAT	★★★★	4K対応	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。初心者から経験者まで、みんなで楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散！
LesMILLS CORE	★★★★	4K対応	スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、運動効率が上がることでワークアウトの効果を実感。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。トレーニングチューブ、おもりがあるとよりCoreチャレンジを楽しめます。
BODY PUMP	★★★★		世界で人気の全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし！！




momチャンフィットネス紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
CORE 1st	★★★	4K対応	音楽に合わせてながら身体を動かして、体幹部の強化・股関節周りの柔軟を高め、姿勢改善につなげていきます。1stではまず基本姿勢を意識して、しっかりとカラダに効かせていきます。
CORE 2nd	★★★	4K対応	音楽に合わせてながら身体を動かして、体幹部の強化・股関節周りの柔軟を高め、姿勢改善につなげていきます。2ndのテーマは幹と枝。幹（体幹）と枝（四肢）の使い方をしっかりマスターしていきましょう！
CORE 3rd	★★★	4K対応	音楽に合わせてながら身体を動かして、体幹部の強化・股関節周りの柔軟を高め、姿勢改善につなげていきます。3rdでは側屈と回転の動きを意識しておこなっていきましょう！

トレーニングレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
優しい全身トレーニング	★		みんながよく知るトレーニングを丁寧に解説しながら一緒に動いていくクラスです。あっという間の20分で全身を鍛えよう！！
足首痩せトレーニング	★★		ふくらはぎをメインにトレーニングしていきます。空き時間を活用して簡単にトレーニングしましょう！
脚・お尻引き締めトレ	★★		下半身の引き締めを中心に行うトレーニングです。動きはとても簡単、だけど効く！すきま時間に脚とお尻を鍛えましょう！
くびれトレーニング	★★★	4K対応	短時間でもしっかり効かせる！ver.2でさらにメリハリBODYを目指すレッスンです！
バストアップトレーニング	★★★		重力や身体の癖で一番変化が出やすく、メンテナンスを後回しにしがちなバスト部分。ボディメイクで一味差をつけたい人必見です！

その他のレッスン紹介

レッスン名	強度	備考	レッスン内容
フェイスケア 	★	4K対応	フェイスケアでスッキリ！イキイキしたフェイスを手に入れよう！
筋膜リリース（上半身）	★		テニスボールを使用し、背中をメインにセルフマッサージをします。
筋膜リリース（下半身） 	★		テニスボールを使用し、筋膜リリースを行います。下半身をほぐしたい方にオススメです。
寝起きにさくっとストレッチ 	★	4K対応	寝起き、服を着替える時間、ながら運動で無駄なく効率よくメンテナンス！NEWバージョンです！