

PREMIUM STUDIO プログラム



令和5年 9月

9:00	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
		アロマ			ヨガ初級～初・中級 9:30～10:30 根岸 由季	ヨガ初級～初・中級 9:30～10:30 Tomoe
10:00	美らヨガ中級 10:00～11:00 RYOCO	ヨガ初級～初・中級 10:00～11:00 大田 志乃	美らシェイプヨガ 10:00～11:00 金城 なつき	ヨガ初級～初・中級 10:00～11:00 瀬長 美也子		
11:00						
12:00						美らヨガ中級 11:30～12:30 ako
13:00					常温	
14:00				ヨガ初級～初・中級 13:30～14:30 上原 みゆき	エアリアルヨガ 13:30～14:30 松川 聖子	
15:00			HOTピラティス 14:00～15:00 小原 悦子			
16:00						
17:00	【レッスンについて】 ※全クラス、カラーゲングラスランプが楽しめます！ ※常温 ⇒ 床暖・ヒーターOFFのクラスです。 アロマ⇒アロマオイルの香りが楽しめます。				美らヨガ中級 16:00～17:00 並里 美由紀	ヨガ初級～初・中級 16:00～17:00 RYOCO
18:00						
19:00						
20:00	ヨガ初級～初・中級 19:30～20:30 Tomoe	ヨガ初級～初・中級 19:30～20:30 金城 美野	ヨガ初級～初・中級 19:15～20:15 根岸 由季	アロマ ウェーブストレッチ 19:30～20:30 安谷屋 千恵		
21:00			常温 エアリアルヨガ 20:45～21:45 宮城 和歌子			

ウェーブストレッチ ★	骨盤の形をしたリングを使い、筋肉を『ほぐす・引き締める・伸ばす』の動きを取り入れていきます。 リンパの流れも良くなり、バランスの良い体作りをしたい方にオススメのクラスです。
ヨガ初級～初・中級 ★ ～★★	ヨガの基本となるポーズや呼吸法で、ご自身が本来持っている力を引き出します。 無理のない立位のポーズも組み合わせ、心身のリラックス、健康、美しさを目指しましょう！
HOTピラティス ★	ピラティスの基礎技術を習得し、スタンダードでシンプルなピラティスのエクササイズを行うクラスです。心と身体をコントロールし、体幹の深層筋群を鍛えます。
エアリアルヨガ ★★	ハンモック(布)を使ったヨガです。ハンモックに身をゆだね、リラックスしましょう。 逆さまのポーズを行う事で、姿勢改善・血流改善にも効果的です。
美らヨガ 中級 ★★★	立位やバランス、座位のベーシックなポーズで、呼吸を深めていくクラスです。 集中力を高め、ストレス解消！心身のリフレッシュをしたい方、少し慣れてきた方にオススメのクラス。
美らシェイプヨガ ★★★★	太陽礼拝を組み込んだクラス。呼吸に合わせて、太陽礼拝の一連の動作を繰り返し 運動量を上げていくクラス!!引き締め効果の高いポーズで心身の鍛錬とシェイプUPを目指しましょう！