

# PREMIUM STUDIO プログラム



令和5年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00	ボディメンテヨガ 10:00~11:00 RYOGO	アロマ ベーシックヨガ 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	アロマ リフレッシュヨガ 10:00~11:00 瀬長 美也子	リフレッシュヨガ 9:30~10:30 根岸 由季	ベーシックヨガ 9:30~10:30 Tomoe
11:00						
12:00						ボディメンテヨガ 11:30~12:30 ako
13:00					常温	
14:00	ベーシックヨガ 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						カラダすっきりヨガ 15:00~16:00 並里 美由紀
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【レッスンについて】 ※全クラス、カラーゲンテ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。</p> </div>				美らシェイプヨガ 16:00~17:00 並里 美由紀	
18:00						美らシェイプヨガ 17:30~18:30 RYOGO
19:00				アロマ		
20:00	リラックスヨガ 19:30~20:30 Tomoe	カラダすっきりヨガ 19:30~20:30 金城 美野	ベーシックヨガ 19:15~20:15 根岸 由季	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。
リフレッシュヨガ ★~★★	身体の緊張や疲れをヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すクラスです。心地よく身体を動かすことによって、心身リフレッシュさせ体の疲労回復をさせることができます。
ベーシックヨガ ★~★★	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！
カラダすっきりヨガ ★~★★	正しい姿勢と正しい呼吸法を習得することにより、精神と体のバランスを整えていきましょう。たくさんの汗をかき血行促進を促し、冷え・むくみが気になる方へオススメです。
リラックスヨガ ★~★★	一つ一つのポーズをゆっくりと行い、ココロとカラダをリラックスしていきましょう。初めての方や運動が苦手な方でも参加しやすいクラスになります。
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。
ボディメンテヨガ ★★★	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増やしていくクラス!!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！