

PREMIUM STUDIO プログラム

2024年4月

| 9:00 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | | アロマ | | アロマ | 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 |
| 10:00 | ボディメンテヨガ 10:00~11:00 RYOCO | 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 | リフレッシュヨガ 10:00~11:00 瀬長 美也子 | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | 常温 | |
| 14:00 | | | | | 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 | | | カラダすっきりヨガ 15:00~16:00 並里 美由紀 |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【レッスンについて】 ※全クラス、コ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。</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 根岸 由季 |
| 19:00 | | | | アロマ | | |
| 20:00 | リラックスヨガ 19:30~20:30 ako | 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 | リラックスヨガ 19:30~20:30 上原 みゆき | | |
| 21:00 | | | 常温 | | | |
| | | | エアリアルヨガ 20:45~21:45 宮城 和歌子 | | | |

| | |
|-------------------|---|
| 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おススメです。 |
| 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！ |