

2024年7月～

PREMIUM STUDIO プログラム

	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 RYOCO	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						
13:00					常温	
14:00			HOTピラティス 14:00～15:00 小原 悦子		エアリアルヨガ 13:30～14:30 松川 聖子	
15:00						カラダすっきりヨガ 15:00～16:00 並里 美由紀
16:00						
17:00					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 17:00～18:00 根岸 由季
19:00						
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	アロマ 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			

【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。

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、心身をリフレッシュさせ体の疲労回復をさせる事ができます。
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！ たくさん汗をかき血行を促進し、冷え・むくみが気になる方へおすすめです。
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取得し、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。ハンモックに身を委ねて、リラックスしましょう。 逆さまのポーズを行うことで、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！心身をリフレッシュしたい方、少し慣れてきた方にオススメです。
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、太陽礼拝の一連の動作を繰り返す運動量を上げていきましょう！引き締めの効果が高いポーズで心身の鍛錬とシェイプアップを目指しましょう！