



令和元年 9月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						ベーシックヨガ(初級) 9:15~10:15 Tomoe
10:00	スロ-ヨガ 10:00~11:00 midori	美らトレ 10:00~11:00 日吉 知美	美らシェイプヨガ(初級) 10:00~11:00 下地 文香	デトックスヨガ 10:00~11:00 親泊 光	ベーシックヨガ 10:00~11:00 midori	
11:00						デトックスヨガ 10:45~11:45 Tomoe
12:00				スロ-ヨガ 11:30~12:30 Momoko		
13:00					ベーシックヨガ(初級) 13:00~14:00 大田 志乃	
14:00	美らシェイプヨガ 14:00~15:00 Momoko	ベーシックヨガ(初級) 13:30~14:30 小原 悦子	ベーシックヨガ 13:30~14:30 国頭 智子	デトックスヨガ 14:00~15:00 ako		
15:00		スロ-ヨガ 15:00~16:00 小原 悦子				
16:00						
17:00						
18:00						美らシェイプヨガ 17:30~18:30 下地 文香
19:00					ベーシックヨガ(初級) 18:30~19:30 ako	
20:00	美らシェイプヨガ(初級) 19:15~20:15 渡慶次 幸乃	ベーシックヨガ 19:15~20:15 ako	ベーシックヨガ(初級) 19:15~20:15 山田 安珠	デトックスヨガ 19:15~20:15 渡慶次 幸乃		デトックスヨガ 19:00~20:00 下地 文香
21:00	ベーシックヨガ(初級) 20:45~21:45 大田 志乃	デトックスヨガ 20:45~21:45 ako	スロ-ヨガ 20:45~21:45 酒井 由子	美らトレ 20:45~21:45 宮城 和歌子	スロ-ヨガ 20:00~21:00 ako	

デトックスヨガ	座位を中心としたポーズでリンパの流れを整えていくヨガです。リンパが滞ると内臓の働きが悪くなり、老廃物が溜まる原因となります。無理のないポーズで、リンパの流れをスムーズにしましょう。
スロ-ヨガ	座位を中心としたベーシックなヨガでゆったりとポーズをとっていきます。無理の無いポーズと呼吸を連動させ、柔軟性を高めましょう。
ベーシックヨガ(初級)	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。心身のリラックス・健康・美しさを目指しましょう。初心者の方もマイペースに楽しめます。
ベーシックヨガ	立位・座位のベーシックなヨガのポーズで、呼吸を深めるクラスです。ポーズや呼吸法で心と身体を調和させましょう。少し慣れてきた方におすすめです。
美らシェイプヨガ(初級)	太陽礼拝を組み込んだ初級のクラス。一連の動作や流れを習得しましょう。インナーマッスルにも働きかけるので、代謝UPに効果的です。
美らシェイプヨガ	太陽礼拝で自律神経のバランスを整え、自然治癒力・免疫力新陳代謝を高めていくヨガです。引き締め効果の高いポーズを行い、健康な身体と美しいボディラインを目指しましょう。
美らトレ	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しょう。

**受講される皆様へ**

持ち物： 動きやすいウエア お水（1 L） 汗ふき用タオル 1~2枚

床敷き用バスタオル 又は ヨガタオル（ヨガマットの利用は自由です）

※レッスン中の途中入場・退場は、ご遠慮下さい。

但し、体調がすぐれない場合は無理をせず、担当インストラクターに伝えご退場ください。

