

HOT スタジオ プログラム



令和2年 2月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						美らヨガ 初・中級 9:15～10:15 Tomoe
10:00	美らヨガ 初級 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 10:00～11:00 下地 文香	美らヨガ 初級 10:00～11:00 親泊 光	美らヨガ 初・中級 10:00～11:00 Momoko	美らヨガ 初級 10:45～11:45 Tomoe
11:00						
12:00				美らヨガ 初級 11:30～12:30 山本 澄	美らヨガ 中級 11:30～12:30 下地 文香	美らシェイプヨガ 12:15～13:15 ako
13:00	美らシェイプヨガ 12:45～13:45 Momoko					
14:00		美らヨガ 初・中級 14:00～15:00 小原 悦子	エアリアルヨガ 13:30～14:30 宮城 和歌子			
15:00						
16:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>初回のエアリアルヨガ予約は、 フロントにて受け可能となっております。 料金の詳細なども併せてご確認ください◎</p> </div>					
17:00						
18:00					美らヨガ 初・中級 17:30～18:30 ako	美らヨガ 中級 17:30～18:30 下地 文香
19:00						
20:00	美らトレ 19:30～20:30 日吉 知美	美らヨガ 中級 19:30～20:30 ako	美らヨガ 初・中級 19:30～20:30 根岸 由季	エアリアルヨガ 19:15～20:15 宮城 和歌子	美らヨガ 初級 19:00～20:00 ako	美らヨガ 初・中級 19:00～20:00 下地 文香
21:00	美らヨガ 初・中級 21:00～22:00 山本 澄	美らヨガ 初級 21:00～22:00 ako	美らヨガ 初級 21:00～22:00 酒井 由子	美らトレ 21:00～22:00 照屋 舞子		
22:00						

美らヨガ 初級 ★	座位を中心としたポーズでリンパの流れを整えたり、無理のないポーズと呼吸を連動させ柔軟性を高めていきます。初めての方はもちろん、慣れている方も、心と身体をリラックスさせ冷やや浮腫みの改善、疲労回復にもオススメのクラスです。
美らヨガ 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を組み合わせ、心身のリラックス、健康、美しさを目指しましょう！初心者の方も、マイペースに楽しめます。
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、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です。引き締め効果の高いポーズを行い、心身の鍛錬とシェイプUPを目指していきましょう！
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す。
エアリアル	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なう事で、姿勢改善・血流改善に効果的です。