

プレミアムスタジオ プログラム



令和2年9月～当面の間

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | 美らシェイプヨガ 10:00～11:00 下地 文香 | 美らトレ 9:30～10:30 日吉 知美 | 美らヨガ 初・中級 10:00～11:00 Momoko | 美らヨガ 初・中級 9:15～10:15 Tomoe |
| 11:00 | | | | | | 美らヨガ 初級 10:45～11:45 Tomoe |
| 12:00 | ※状況に応じて、レッスン内容を変更する場合がございます。 | | | | 美らヨガ 中級 11:30～12:30 下地 文香 | 美らヨガ中級 12:15～13:15 ako |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | 美らシェイプヨガ 14:00～15:00 Momoko | 美らトレ 14:00～15:00 照屋 舞子 | 美らヨガ 初・中級 14:00～15:00 小原 悦子 | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 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 | 美らシェイプヨガ 20:00～21:00 Tomoe | 美らトレ 19:30～20:30 日吉 知美 | | 美らヨガ 初・中級 19:30～20:30 根岸 由季 | 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 | | | | | | |
| 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えや浮腫みの改善、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。 |
|-------|--|