

# プレミアムスタジオ プログラム



令和2年 10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:00							
10:00	美らヨガ 中級 10:00～11:00 大田 志乃	美らヨガ 初級 9:30～10:30 仲本 杏沙	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	エアリアルヨガ 13:30～14:15 宮城 和歌子	エアリアルヨガ 13:30～14:15 宮城 和歌子		
15:00							
16:00	初回のエアリアルヨガ予約は、 フロントにて受け付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◎						
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 初級 19:30～20:30 大田 志乃	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			美らヨガ中級 21:00～22:00 山本 澄	美らヨガ 初級 21:00～22:00 酒井 由子			
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。
-------	--