

プレミアムスタジオ プログラム



令和3年 1月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:00～9:25	
10:00	美らヨガ 初級 10:00～11:00 親泊 光	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					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						美らヨガ 中級 16:30～17:30 下地 文香
17:00			17:00～17:25			
18:00			17:30～17:55		美らヨガ 初・中級 17:30～18:30 ako	美らヨガ 初・中級 18:00～19:00 下地 文香
19:00			18:00～18:25			
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	
21:00		21:00～21:25	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	21:30～21:55					

美らタイム	室温38度の温かい部屋で美肌効果のあるコラーゲン生成促進のランプに包まれながらリラックスしませんか。寒くなる時期、体を芯からあたためて免疫力のアップにつなげましょう。タオルを敷いてご自身でストレッチ。備え付けのウェーピングで疲れた体を癒すこともできます。
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。