

プレミアムスタジオ プログラム



令和3年 5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 初級 10:00～11:00 親泊 光	美らヨガ初級 10:00～11:00 仲本 杏沙	美らシェイプヨガ 10:00～11:00 下地 文香	美らヨガ 初・中級 10:00～11:00 大田 志乃	美らトレ 10:00～11:00 仲本 杏沙	美らヨガ 初・中級 9:20～10:20 Tomoe
11:00						美らヨガ 初級 10:40～11:40 Tomoe
12:00					美らヨガ 中級 11:15～12:15 下地 文香	美らヨガ 中級 12:00～13:00 ako
13:00				美らトレ 12:45～13:45 日吉 知美	エアリアルヨガ 13:15～14:00 宮城 和歌子	
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			
17:00	<p>【床暖のみ のレッスンについて】 床暖とコラーゲングラスランブが楽しめるクラスです！ ※ヒーターはついておりません。</p>					美らヨガ 初級 16:30～17:30 下地 文香
18:00						美らヨガ 初・中級 17:30～18:30 ako
19:00					美らヨガ 初級 18:50～19:50 ako	
20:00	美らシェイプヨガ 19:30～20:30 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		
21:00	美らヨガ 初級 20:45～21:45 Sena			美らヨガ 初級 20:45～21:45 酒井 由子		
22:00		エアリアルヨガ 21:15～22:00 宮城 和歌子				

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。