

プレミアムスタジオ プログラム



2021.7/1(水)~7/11(日)

	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	美らトレ 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	美らヨガ初級 10:00~11:00 Sena	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		HOTシェイプ 11:15~11:45			美らヨガ 初・中級 11:20~12:20 Sena	
13:00		美らトレ ストレッチ 12:15~13:15 照屋 舞子	HOTシェイプ 12:15~12:45	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	美らヨガ 中級 12:00~13:00 ako
14:00	美らシェイプヨガ 14:00~15:00 Momoko		美らヨガ 初・中級 14:00~15:00 小原 悦子	HOTシェイプ 14:30~15:00		
15:00					HOTシェイプ 15:30~16:00	
16:00						
17:00	【床暖のみ のレッスンについて】 床暖とコラーゲンガ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。				美らヨガ 初級 16:30~17:30 ako	美らヨガ 初級 16:30~17:30 下地 文香
18:00		美らトレ 18:00~19:00 日吉 知美		美らヨガ 初・中級 18:00~19:00 根岸 由季	美らヨガ 初・中級 17:50~18:50 ako	床暖のみ 美らシェイプヨガ 17:45~18:45 下地 文香

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。
HOTシェイプ	30分レッスンの中で、HIPやCOREを中心にエクササイズを行なっていきます。暖かいお部屋の中で体を動かし、たっぷり汗をかきましょう。