

# プレミアムスタジオ プログラム



令和3年8月1日～8月22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	美らヨガ初級 10:00～11:00 渡慶次 幸乃	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				床暖のみ		美らヨガ初級 10:40～11:40 Tomoe
12:00	常温			HOTセンター 11:30～12:15	美らヨガ初中級 11:20～12:20 Sena	
13:00	ダーマヨガ 12:15～13:15 国頭 智子	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			美らヨガ中級 12:00～13:00 ako
14:00					常温	
					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		美らヨガ初中級 14:00～15:00 大田 志乃	HOTシェイプ 14:30～15:00		
	<b>【レッスンについて】</b> 床暖のみ⇒床暖とコラーゲンガラスランプが楽しめます。 ※ヒーターはついておりません。 常温⇒床暖・ヒーターOFFの常温クラスです。 アロマ⇒アロマオイルの香りが楽しめます。					
17:00						
17:00					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						床暖のみ
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	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UP! 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!
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で心身の鍛錬とシェイプUPを目指しましょう!
HOTセンター	音楽に合わせてながら、ヨガとピラティスのポーズを行います。 呼吸を深め、柔軟性・筋力・集中力を高めていきましょう。
ダーマヨガ	自分が本来持っている心と身体のエネルギーを瞑想とアーサナを行ない、 よりバランス良く活性化させるクラスです。
美らトレ (ストレッチ)	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(ストレッチ)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。