

プレミアムスタジオ プログラム



令和3年 10月1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 照屋 舞子	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 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センチジャー 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		HOTシェイプ 12:15～12:45		常温	美らヨガ中級 12:00～13:00 ako
14:00		美らヨガ初・中級 14:00～15:00 大田 志乃		美らトレ 14:30～15:30 仲本 杏沙	エアリアルヨガ 13:15～14:00 宮城 和歌子	
17:00	<p>【レッスンについて】 床暖のみ⇒床暖とカラーゲング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。</p>					
18:00					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
19:00		美らトレ 18:30～19:30 日吉 知美				床暖のみ
20:00	美らシェイプヨガ 19:30～20:30 Tomoe	常温	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	美らヨガ初中級 17:50～18:50 ako	美らシェイプヨガ 17:45～18:45 下地 文香
21:00	美らヨガ初級 20:45～21:45 Sena	エアリアルヨガ 20:15～21:00 宮城 和歌子	HOTシェイプ 20:45～21:15			

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。呼吸に合わせて、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センチジャー	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	太陽礼拝を中心に、呼吸と動きを連動させていくクラスです。自分自身にチャレンジし、心と身体のエネルギーを活性化させましょう!
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。