

ヨガ・ピラティス教室 レッスンスケジュール

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日	
9:00								9:00
9:30	ハタヨガ ベーシック				ハタヨガ ベーシック	ハタヨガ ベーシック		9:30
10:00								10:00
10:30	代謝アップ ヨガ				代謝アップ ヨガ	代謝アップ ヨガ		10:30
11:00								11:00
11:30	ワークアウト ヨガ				ワークアウト ヨガ	ワークアウト ヨガ		11:30
12:00								12:00
12:30	陰ヨガ	ほぐし × ピラティス		ほぐし × ピラティス	陰ヨガ			12:30
13:00								13:00
13:30		香り × フローヨガ: ベーシック		香り × ストレッチ ヨガ				13:30
14:00								14:00
14:30		ボディメイク ピラティス		ボディメイク ピラティス				14:30
15:00								15:00
15:30		ほぐし × リフレッシュ ヨガ		ほぐし × リラックス ヨガ				15:30
16:00								16:00
16:30		ボディメイク ピラティス		ボディメイク ピラティス				16:30
17:00								17:00
17:30		パーソナル レッスン等		パーソナル レッスン等				17:30
18:00								18:00
18:30				パーソナル レッスン等				18:30
19:00								19:00
19:30				ほぐし × ピラティス				19:30
20:00								20:00
20:30	ほぐし ピラティス ※オンライン	ほぐしヨガ ※オンライン		香り × トリートメント ヨガ				20:30
21:00								21:00

SAYA

JUNKO



SAYA レッスン内容

レッスン	強度	内容
ほぐし × ピラティス	★☆☆☆ 毎週火・木曜 定員4名	筋膜リリースで身体の可動域を広げ、丁寧に身体の使い方を習得していくクラスです。 ピラティスが初めての方でも楽しくご参加頂けます!!
香り × フローヨガ ベーシック	★☆☆☆ 毎週火曜 定員4名	香りに癒されながら、一呼吸人動作で流れるようにヨガのポーズを行なうクラスです。 `動く瞑想、とも言われ、身体に集中して動くことで、頭と心もスッキリ!
ボディメイク ピラティス	★☆☆☆ 毎週火・木 定員4名	お腹、背中、二の腕、ヒップ、脚など、気になる部位にアプローチしていきます!! 身体を整えながら、シルエットも変えたい! という方に向けた`楽しく頑張る、クラスです!!
ほぐし × リフレッシュヨガ	★☆☆☆ 毎週火 定員4名	身体をほぐすことで、身体が心地よく伸び動けるようになります。 じっくり丁寧に身体を使っていくのでヨガは初めてだけでも動きたい!という方にもおすすめです!!
パーソナル レッスン (1人/45分)	毎週火曜1枠 毎週木曜2枠	ピラティスを中心にした、ボディメイクとストレッチでしなやかな体づくりをお客様一人一人に合わせた形でお手伝いします。
【オンライン】 ほぐし×ヨガ	★☆☆☆ 毎週火曜 定員なし	身体をほぐすことで、身体が心地よく伸び動けるようになります。 じっくり丁寧に身体を使っていくのでヨガは初めてだけでも動きたい!という方にもおすすめです!! 1日の終わりに、心身を整え、ぐっすり眠るそんな健康習慣を作りましょう!!
香り × ストレッチヨガ	★☆☆☆ 毎週木曜 定員4名	身体をほぐしながら心地よく伸ばしていくストレッチ要素多めのクラスです。道具を使い筋膜リリースを行っていくので身体が硬くても大丈夫!! 香りに癒されながら心身ともに整えましょう!!
ほぐし × リラックスヨガ	★☆☆☆ 毎週木曜 定員4名	座り、仰向けのポーズが多めのゆったりしたクラスです。 呼吸を深めながら心地よく心身を緩めていきます。 ヨガが初めての方にもおすすめです!!
香り × トリートメント ヨガ	★☆☆☆ 毎週木曜 定員3名	呼吸を深め、身体を心地よく伸ばし緩めていく、極上のリラクゼーションクラスです。 1日の終わりに、頑張った自分へのご褒美時間を作りませんか?
【オンライン】 ほぐし × ピラティス	★☆☆☆ 毎週月曜 定員なし	筋膜リリースで身体の可動域を広げ丁寧に身体の使い方を習得していくクラスです。 ピラティスが初めての方でも、楽しくご参加頂けます! 週初めに身体を動かし、心身ともに整え心地よい1週間をスタートさせましょう!



JUNKO レッスン内容

レッスン	強度	内容
ハタヨガ ベーシック	☆☆☆ 毎週月・金・土 定員4名	ベーシックなハタヨガクラス。 柔軟性を高め体幹の筋力を鍛えることのどちらにもアプローチします。代謝アップで痩せやすい身体に！
代謝アップヨガ	☆☆☆ 毎週月・金・土 定員4名	ワークアウト系ヨガポーズをメインに行いメリハリのあるボディラインを目指すプログラム
ワークアウト ヨガ	☆☆☆ 毎週月・金・土 定員4名	筋トレを取り入れたヨガクラス。ボディメイクに必要なアウターと身体能力を高めるインナー両方の筋肉にアプローチする究極のクラス 姿勢改善、美脚、バスト&ヒップアップ効果抜群！
陰ヨガ	☆☆☆ 毎週月・金・土 定員4名	ハマる人続出！ 柔軟性アップ効果No.1の陰ヨガ最大の特徴はポーズを長くキープしながら筋肉の緊張を解きほぐすこと。自律神経のバランスを整え体質改善、睡眠不足解消にも効果的です
パーソナル レッスン (1人/45分)	毎週月・金・土 (日時相談)	筋力アップ、ボディメイク、機能改善、減量のための食事指導など、パーソナル指導歴8年トレーナーがお客一人一人に合わせた形でお手伝いします！