



時間	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun	時間			
10:00	ストーンスタジオ 45分	ストーンスタジオ 60分	ストーンスタジオ 60分	ストーンスタジオ 45分	ストーンスタジオ 60分	ストーンスタジオ 60分	ストーンスタジオ 60分	10:00			
11:00	11:00~11:45 コアホットヨガ 碧山	10:30~11:30 ゆったり ベーシックヨガ 松本	10:30~11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉藤	10:30~11:15 ベーシック ホットヨガ 松本	10:45~11:45 ベーシック ピラティス 清水	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	10:45~11:45 シェイプ フロアヨガ 宇治本	11:00~11:45 45分 ゆったり ホットヨガ 大栗	11:00~11:30 60分 リラックスヨガ yuko	10:45~11:45 60分 朝ヨガ ベーシック 安原	
12:00	12:15~13:00 45分 フロアヨガ 碧山	11:45~12:30 45分 くびれMAX エクササイズ 安原	12:10~13:10 60分 リラックス セルフケア 安原	12:15~13:00 45分 リラックスヨガ ゆうこ	12:15~13:00 45分 リラックスヨガ ゆうこ	12:15~13:00 45分 呼吸と身体の スロープラクティス 宇治本	13:00~14:00 60分 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	12:15~13:15 60分 肩甲骨フロアヨガ 宇治本	13:00~14:00 60分 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	13:00~14:00 60分 陰ヨガ 梶原	
14:00	14:15~15:15 60分 骨盤調整 ホットヨガ Etsu	14:00~15:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田	14:00~15:00 60分 ゆったり ホットヨガ 宇治本	14:30~15:15 45分 フロアヨガ Mai	14:15~15:00 45分 痩せるストレッチ &ダンス 辻田	14:30~15:15 45分 骨盤 コンディショニング 碧山	14:30~15:30 60分 ボディメンテ ストレッチヨガ Hisae	14:30~15:30 60分 Sunday ほっとヨガ Shiori	14:00~16:00 プライベート レッスン30分 雨野	13:00~15:00 プライベート レッスン30分 雨野	
16:00	【平日営業時間】 10:00~16:00・17:30~22:00										16:00
17:00											17:00
18:00	18:00~19:00 60分 ベーシックフロー Mai	18:30~19:15 45分 リラックス&シェイプ ホットヨガ 小林	18:00~18:45 45分 ホットピラティス 清水	18:15~19:15 60分 ゆったり ホットヨガ 辻田	18:00~19:00 60分 ゆっくり整えるヨ ガ 鈴木	スクールスケジュールの見方		営業時間		18:00	
19:00	19:30~20:15 45分 ゆったりフロー Mai	20:00~21:00 60分 アロマヒーリング リラックスヨガ 松井	19:45~20:45 60分 スタイルアップ ホットヨガ 鈴木	19:30~20:15 45分 ボディシェイプ 千夏	19:30~20:15 45分 ヒーリングヨガ ゆうこ	19:00~19:45 45分 くびれMAX エクササイズ 安原	初めての方向 にオススメ!		月～金 10時～22時		
20:00	20:00~21:00 NEW 60分 機能改善 カキラ 高田			20:00~21:00 60分 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田	20:30~21:15 45分 痩せるストレッチ &ダンス 辻田	溶岩浴 時間帯		土日祝 10時～18時		20:00	
21:00	ホットスタジオは 黄色が常温クラス ピンクがホットクラスです										21:00

●プログラム開始後の入場、レッスンの開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声掛けください。

●欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんのご注意ください。

●無断欠席が3回続きますと、当日予約のみに制限致します。

●プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。(推奨500~1,000ml)

●インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。



TEL: 072-720-2255

## 【 レッスンプログラム(内容) 】2021年5月～

クラス	内容	強度
ゆったりベーシックヨガ(月)	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりとカラダをほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう☺	★
コアホットヨガ(月)	体感を使える身体造りをしていきます。	★★2.5
骨盤調整ホットヨガ(月)	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	★★
ベーシックフロー(月)	ヨガの基本的なポーズを繋ぎ合わせ、呼吸に合わせて動きます。ヨガを始めたばかりの方も、慣れている方もどなたでもご参加できます。	★★
ゆったりフロー(月)	呼吸に合わせて、ゆったりと流れるように動いていくクラスです。	★★
機能改善カキラ(月)	痛みやコリ、むくみを取り除き、身体が本来持っている働きを目覚めさせるようリセットしていきます。	★
脂肪燃焼ホットカキラ(火)(木)	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	★★
スタートアップホットヨガ(火)	無理なく体を動かすためのカラダの準備をしていきます。身体が固くても安心して身体をほぐしていくことができます。	★★
リラクセス&シェイプホットヨガ(火)	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。引き締めたあとはリラックスし、身体をケアしていきます。	★★
アロマヒーリング ラックスヨガ(火)	季節に合わせたアロマの香りに包まれ、それぞれの季節に不調を起こしやすい経絡をゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。	★
ベーシックホットヨガ(水)	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。代謝を上げて理想の身体を目指します。	★★
リラクセスセルフケア(水)	リンパの流れを促すセルフマッサージとゆっくりした動きで、心と体をゆるめていきます。	★
ゆったりホットヨガ(水)(木)(土)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。無理なく、マイペースで取り組めます。	★
ホットピラティス(水)	身体の中心のコアを安定させて、身体を滑らかに動かしていきます。継続することで、柔軟性が高まり、関節の可動域が広がり身体が解れます。身体が整っていくことで血流を促し、姿勢改善にも繋がります。	★★
リラクセスヨガ(火)(木)(土)	呼吸に意識を向けて行うヨガです。優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラックス・リフレッシュしましょう。	★
スタイルアップホットヨガ(火)(水)	身体の中からエネルギーを作り、美しいボディラインを目指しましょう。体幹コアの部分意識して、しっかりと身体を動かします。	★★
痩せるストレッチ&ダンス(木)	ダンスエクササイズは音楽に合わせて全5曲を楽しく踊るクラスです。簡単に振りを説明します。	★

クラス	内容	強度
ベーシックピラティス(木)	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体に導きます。	★
フローヨガ(月)(木)	ヨガで大切なパワー・ストレッチ・バランスを織り交ぜ、いくつかのポーズを流れるように、呼吸と共に動いていきます。	★
ボディシェイプ(木)	気持ちよく身体を伸ばし有酸素運動しながら、お腹・背中・お尻気になる所を引き締めます。肩こり解消にも効果があります。	★★
シェイプフローヨガ(金)	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行っていきます。細くて強い引き締まった身体を目指しましょう！	★★
呼吸と身体のスロープラクティス	丁寧に筋肉の緊張を解きながら心地よくポーズとポーズを繋いでいきます。呼吸の波に乗り体の声を聞きひろがる身体や心の変化を味わってください。どなたでも参加OKです。	★★
骨盤コンディショニング(金)	肩甲骨・骨盤周りをゆるめたり、動かして身体全体の歪みを整えていくクラスです。筋肉バランスや安定をはかっていきます。	★1.5
ゆっくり整えるヨガ(金)	健やかな日常を過ごせるよう、こころと身体、呼吸で整えながら可動域や柔軟性を高め、チャレンジしていきましょう。	★
くびれMAXエクササイズ(火)(金)	音楽に合わせて全身を使ってエクササイズするクラスです。女性らしいセクシーなくびれボディを目指しましょう。	★★
ヒーリングヨガ(金)	ご自身の身体・呼吸・心に意識を集中させることで今の状態を知り、心地よい眠りに導くためのクラスです。	★
アロマリラクセスヨガ(金)(土)	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズをゆっくりと行なっていきます。リラックスしたい方におすすめです。	★
ボディメンテ ストレッチヨガ(土)	プロのダンサーが取り入れているストレッチやボディメンテナンスとヨガの呼吸を融合させたクラスです。	★
ビューティーフロー(土)	くびれや引締めを目指して、ポーズとポーズを流れるように繋げてしっかりと女性の美しさにアプローチ。心身共にデトックス効果もあります。	★★★
朝ヨガベーシック(日)	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりとカラダをほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう☺	★
肩甲骨フローヨガ(日)	肩甲骨ヨガ®のメゾットを使い、肩周りをしっかりほぐします。背中に羽が生えたように肩や背中を軽くしていきます。身体全体をしっかりと動かしていくクラスです。	★★
陰ヨガ(日)	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら、深い部分の腱や関節に働きかけていきます。	★
Sundayほっとヨガ(日)	新しい1週間を元気に過ごせるように、深い呼吸をしながら心身ともに凝り固まった部分をゆっくりほぐしていきましょう。	★
シェイプフローヨガ(日)	呼吸と動きを連動させ流れるように動いていくクラス。太陽礼拝に色々なアーサナを組み込んでシェイプアップ効果が期待でき、終わった後は体も心もスッキリです。	★★★