

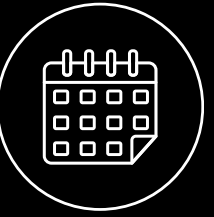
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00	★ 初めてのピラティス 伊藤	★ 美ボディピラティス nozomi	★ 初めてのピラティス 伊藤	★★ リフレッシュヨガ Akemi		★ ビギナーヨガ ※10月～	★★ ウォームアップヨガ MASAKI
11:00	★★ アンチエイジングピラティス 伊藤	★★ コンディショニングピラティス nozomi	★★ ピラティス初級 伊藤	★★ デトックスフローヨガ Akemi		★ 美姿勢ヨガ ※10月～	★ ビギナーヨガ MASAKI
12:00							
13:00				★★★ アシュタンガヨガ Akemi		★ 初めてのピラティス ※10月～	★ HPHOPダンス Csk
14:00			★ むくみ改善ヨガ 大喜多 晶子			★★ ピラティス&ストレッチ ※10月～	★★ 邦楽KPOPダンス Csk
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	★ 疲労回復ヨガ Akemi	★ 調整ヨガ MICHIKO	★ ビギナーヨガ kazu				
20:00	★ 腸活ヨガ Akemi	★ リセットヨガ MICHIKO	★ リラックスヨガ kazu				
21:00							

ピラティス


ヨガ


ダンス

難易度 → →






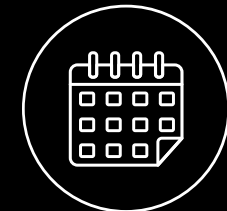
カテゴリー	プログラム説明	レベル	レッスン内容
	初めてのピラティス	★	体力に自信のない方、ピラティス未経験の方でもできる優しい内容です。
	アンチエイジングピラティス	★★	姿勢改善や骨盤矯正、肩こり予防など毎月テーマを変えて様々な体のお悩みを解消していきます。
	美ボディピラティス	★	骨格から歪みを整え、メリハリある身体、美姿勢、美尻、美脚を目指していく。
	コンディショニングピラティス	★★	身体の不調や痛みの改善を目指し、機能的な身体を作っていく。
	ピラティス初級	★★	しなやかな身体を目指して、体幹の安定、全体のバランスを整えていきながら、ストレッチで柔軟性の向上もしていきます。
	ピラティス&ストレッチ	★★	体幹トレーニングとストレッチを組み合わせ、柔らかくメリハリのあるカラダを作りましょう。全身の可動域を広げながらよりインナーマッスルを使えるカラダに。

ピラティス 


ヨガ 

ダンス 

難易度  →  → 





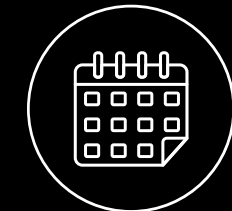
カテゴリー	プログラム説明	レベル	レッスン内容
	疲労回復ヨガ	★	長時間同じ体勢でいることで疲れが溜まりやすい首、肩周りや脚、腰をほぐして整えるヨガ。コリやむくみを解消しその日の疲れをリセットします。
	腸活ヨガ	★	年齢と共に下がってくる内臓を正常な位置に戻し、働きを向上させます。ウエスト周りにアプローチした動きで腸の“ぜん動運動”を促します。お腹の調子や睡眠の質の向上、ウエスト周りのシェイプアップ効果が期待できます。
	調整ヨガ	★	本来の身体に戻していきます。身体の正しい使い方、動かし方から今の状態を知り、肩や股関節周りにアプローチ
	リセットヨガ	★	1日の終わり、適度に身体を動かして意識を自分に向けていく時間。身体を感じて呼吸を感じて、より心地よい睡眠へ。
	むくみ改善ヨガ	★	体内の血流やリンパの流れを促進し、余分な水分や老廃物の排出を助けるヨガです。軽いストレッチと深い呼吸を組み合わせることで、むくみの解消を目指します。
	ビギナーヨガ	★	ヨガをやったことない、体が硬い方でも大丈夫です！ヨガは動く瞑想とも言われております。日頃のストレスを手放して心と体をリフレッシュさせましょう！
	リフレッシュヨガ	★★	呼吸を意識しながら全身を気持ちよく動かしていくヨガ。呼吸を深めながら少しずつ動いて強張りや緊張を緩めます。呼吸と動きで体の内側&外側からアプローチし、代謝を上げて心身のバランスを整えます。
	デトックスフローヨガ	★★	デトックス=毒素や老廃物を取り除くフロー=「流れ」という意味。呼吸に合わせて筋力を使うポーズをつなげて全身をしっかりと動かし、代謝を上げて脂肪燃焼、筋力アップ、柔軟性を高めます。

ピラティス 


ヨガ 


ダンス 


難易度  →  → 









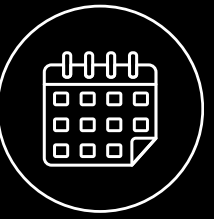
カテゴリー	プログラム説明	レベル	レッスン内容
	デトックスフローヨガ	★	デトックス=毒素や老廃物を取り除くフロー=「流れ」という意味。 呼吸に合わせて筋力を使うポーズをつなげて全身をしっかりと動かし、代謝を上げて脂肪燃焼、筋力アップ、柔軟性を高めます。
	アシュタンガヨガ	★★★	ウジャイ呼吸（胸式の呼吸）をしながら順番の決まったポーズを流れるように繋いでいくヨガ。 ポーズが決まっているので続けていくうちに自身の体調のバロメーターになります。 筋力、柔軟性、持久力の向上を目的としている人におすすめです。
	美姿勢ヨガ	★	姿勢を良くしたい！ そんな方はヨガを使って美姿勢に！
	ウォームアップヨガ	★★	太陽礼拝をベース動き、心身を目覚めていきます。 朝から身体を動かして瞑想を取り入れ快適な1日のスタートを！
	リラックスヨガ	★	ゆったりとした深い呼吸で全身を丁寧に動かし、自律神経のバランスを整えていきます。 初心者はもちろん、すべての方の心身のメンテナンスに

ピラティス 

ヨガ 


ダンス 

難易度  →   →   



カテゴリー	プログラム説明	レベル	レッスン内容
	HIPHOPダンス	★	健康作りを目的として、楽しくはじめるHIPHOPダンス。技術的なことにも挑戦してみましょう!
	邦楽・k-popダンス	★★	流行りの曲を使って楽しくHIPHOPダンスを楽しみましょう!

ピラティス 

ヨガ 

ダンス 

難易度  →  → 