

Time Schedule 2019.3.1~6.14

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
MON	Studio A	10:15~11:15 FLARE 1 山下		12:00~13:00 Flow 1 岩橋				15:00~16:00 FLARE 1 Kayo			18:15~19:15 FLARE 1 藤本	19:30~20:30 骨盤調整 Hiromi	
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~21:30)											
TUE	Studio A	10:15~11:15 AROMA 石岡		12:15~13:15 FLARE 1 岩橋			15:00~16:00 アナトミック 骨盤ヨガ 伊藤	16:45 ポール ストレッチ			18:15~19:15 フレッチャー ピラティス 川谷		20:00~21:00 FLARE 1 小川
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~21:30)											
WED	Studio A	10:15~11:15 FLARE 1 北山			13:00~14:00 FLARE 1 衣里		15:00~16:00 AROMA 浜田	16:45 ポール ストレッチ		18:15~19:15 Flow 1 藤本		20:00~21:00 リラックスヨガ May	
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~21:30)											
THU	Studio A			13:15~14:15 FLARE 1 石岡	14:45~16:00 FLARE 2 伊藤		16:30~17:30 AROMA 宮田			18:15~19:15 Flow 1 藤本		19:45~20:45 ZUMBA 山下	
	Studio B	スモールジム 利用可能 (13:00~21:30)											
FRI	Studio A	10:15~11:15 Flow 1 藤本		13:00~14:00 AROMA 小川			15:00~16:00 FLARE 1 神野	16:30~17:30 Flow 1 山本		18:15~19:15 FLARE 1 石岡	19:30~20:30 AROMA Rena		
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~21:30)											
SAT	Studio A	10:30~11:30 AROMA 石岡		13:00~14:00 フレッチャー ピラティス 川谷			15:00~16:00 FLARE 1 衣里	16:45~17:45 アクティブヨガ 山下					
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~18:30)											
SUN	Studio A	10:15~11:15 FLARE 1 May	12:00~13:15 Kireiになるヨガ* May	14:00~15:00 リラックスヨガ KANA			15:30~16:30 AROMA 辻本						
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~18:30)											

YOGA LESSON

OTHER LESSON

- フレア**
FLARE 1 🔥 (60分) ...ホットヨガ初心者や軽く汗を流したい方にオススメのレッスン。
★
- FLARE 2** 🔥 (75分) ...FLARE 1よりさらにステップアップ。
★★
- アクティブヨガ** 🔥 (60分) ...体幹を鍛えるポーズが多い、少しハードなレッスン。しなやかで引き締まった身体をつくるプログラム。
★★
フロー
- Flow 1** 🔥 (60分) ...太陽礼拝など、呼吸と動作を合わせ流れるようにポーズを行い集中力を高めるレッスン。
★★
アロマ
- AROMA** 🔥 (60分) ...ホットヨガ+アロマで呼吸の意識を高め、リラクゼーション効果を深めるレッスン。
★
- KireiになるYOGA** (75分) ...ゆっくりに流れるようにポーズを行い柔軟性を深めるレッスン。アシュタンガを始める前に行う優しいプログラム。
★★
- リラックスヨガ** 🔥 (60分) ...緩やかなツイスト、股関節周りへのアプローチをメインとし、一つ一つのポーズを5分程度保ちます。汗と共に疲れや老廃物を流し、しなやかな筋肉を養うレッスン。
★
- アナトミック骨盤ヨガ** (60分) ...解剖学をベースに骨盤周りの関節を動かし、柔軟性を高め、代謝を促進させるとともに、筋肉・体幹を鍛えるレッスン。
★★

- 骨盤調整** 🔥 (60分) ...骨盤を中心に全身を整え、歪みを取り、代謝を促すことで、カラダとココロのバランスを整えるレッスン。肩こり、冷え性、生理痛などの改善に効果的。
★
ピラティス
- ピラティス** 🔥 (60分) ...筋肉に負担をかけずにインナーマッスルを鍛え、健康的にしなやかな身体作りを行うレッスン。
★
- フレッチャーピラティス** (60分) ...特徴的な呼吸法を取り入れた、関西ではまだめずらしいピラティスです。全身の筋バランスを整えます。
★
ズンバ
- ZUMBA** (60分) ...ラテンをベースに様々な国の音楽で行うダンスエクササイズ。※室内シューズ必要 ※遅刻厳禁
★★★
- ポールストレッチ** (30分) ...ストレッチボールを使ったレッスン。コアの筋肉を緩め、姿勢の改善や腰痛、肩こりの改善に効果的。
定員10名

★ ... 運動量の目安

- 🔥 ... ホット【室温36~38℃ 湿度60%】
- 🔥 ... ホットより少し温度低め
- なし ... 常温