

T i m e S c h e d u l e 2018.10.16~

		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		13:00~14:00 Flow 1 山本					18:00~19:00 Pilates 小川	19:30~20:30 骨盤調整 Hiromi		
	Studio B		10:30~11:30 AROMA 辻本				14:30~15:30 FLARE 1 秋山			18:30~19:30 Flow 1 藤本	20:00~21:00 FLARE 1 藤本		
TUE	Studio A		10:15~11:15 AROMA 石岡	12:15~13:15 コアトレーニング 岩橋		14:00~15:00 パーソナル May				18:00~19:00 AROMA 辻本	19:30~20:30 Flow 1 山本		
	Studio B						15:00~16:00 アナトミック 骨盤ヨガ 伊藤			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		
WED	Studio A		10:15~11:15 FLARE 1 北山	11:45 ボール ストレッチ			15:00~16:00 AROMA 浜田			18:15~19:15 Flow 1 藤本		20:15~21:15 リラクソヨガ May	
	Studio B									19:00~20:00 AROMA 神野			
THU	Studio A				13:15~14:15 Flow 1 石岡				16:15~17:15 AROMA 宮田			19:30~20:30 ZUMBA 山下	
	Studio B					14:45~16:00 FLARE 2 伊藤				18:15~19:15 FLARE 1 藤本		20:30~21:30 AROMA 伊藤	
FRI	Studio A		10:15~11:15 Flow 1 藤本		13:00~14:00 AROMA キャラ美		Free Time 14:30~17:30			18:15~19:15 Flow 1 Rena	20:00~21:00 AROMA 小川		
	Studio B		10:30~11:30 FLARE 1 神野							18:30~19:30 FLARE 1 石岡	20:00 ボール ストレッチ		
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				16:45~17:45 アクティブヨガ 山下				
	Studio B		11:00~12:00 FLARE 1 岩橋			14:30~15:30 AROMA 神野		16:30~17:30 ベリビック ボディメイク Mayumi					
SUN	Studio A		10:15~11:15 FLARE 1 小川			14:00~15:00 骨盤調整 Hiromi	15:45~16:45 AROMA 辻本						
	Studio B		10:30~11:30 Kireiになるヨガ May	12:00~13:15 Flow 2 May			15:15~16:15 FLARE 1 Kayo						

YOGA LESSON

OTHER LESSON

<p>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。 ★</p> <p>FLARE 2 🔥 (75分) ... FLARE 1よりさらにステップアップ。 ★★</p> <p>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。しなやかに引き締まった身体をつくるプログラム。 ★★ フロー</p> <p>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。 ★★</p> <p>Flow 2 🔥 (75分) ... Flow1よりさらにステップアップ。 ★★★ アロマ</p> <p>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。 ★</p> <p>KireiになるYOGA 🔥 (60分) ... ゆっくり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。 ★★</p> <p>リラクソヨガ 🔥 (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。 ★</p> <p>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。 ★★</p>	<p>骨盤調整 🔥 (60分) ... 骨盤を中心に全身を整え、歪みをとり、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</p> <p>Pilates 🔥 (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。 ★</p> <p>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。 ★</p> <p>ベリビックボディメイク 🔥 (60分) ... 骨盤を調整し、美しいボディラインを目指すクラス。 ★</p> <p>コアトレーニング 🔥 (60分) ... 姿勢キープや反復運動をして、腹筋を鍛え、引き締めるレッスン。 ★ ズンバ</p> <p>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 ★★★</p> <p>パーソナル 🔥 (60分) ... Yogaのパーソナルレッスン。 ★</p> <p>ボールストレッチ 🔥 (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</p> <p>Free Time (Free) ... スタジオ解放時間。自由にストレッチや練習が行える時間。 ★ 予約不要</p>
---	--

★ ... 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