

Time Schedule 2019.6.16~10.14

		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 FLARE1 山下		12:00~13:00 Flow1 岩橋			15:00~16:00 FLARE1 Kayo			18:15~19:15 FLARE1 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 Flow1 岩橋			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 FLARE1 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 FLARE1 北山			13:00~14:00 FLARE1 衣里		15:00~16:00 AROMA 浜田	16:45 ポール ストレッチ		18:15~19:15 Flow1 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 FLARE1 石岡	14:45~16:00 Flow2 伊藤		16:30~17:30 AROMA 宮田		18:15~19:15 Flow1 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 Flow1 藤本	11:45 ポール ストレッチ		13:00~14:00 AROMA 小川		15:00~16:00 FLARE1 神野	16:30~17:30 Flow1 山本		18:15~19:15 FLARE1 石岡	19:30~20:30 AROMA ゆりこ		
	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 FLARE1 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 (10:00~18:00)											
SUN	Studio A	10:15~11:15 FLARE1 May		12:00~13:15 Kireiになるヨガ May		14:00~15:00 Flow1 山本	15:30~16:30 AROMA 辻本						
	Studio B	スモールジム 利用可能 (10:00~18:00)											

●営業時間
平日 10:00~22:00
土日 10:00~18:00

※木曜日は12:30オープン

●定休日
毎月15日
夏季休館日、年末年始休館

YOGA LESSON

- フレア
FLARE1 🔥 (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。
★
- 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。
★
- フロー
Flow1 🔥 (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。
★★
- Flow2** 🔥 (75分) ...Flow1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。しなやかに引き締まった身体をつくるプログラム。
★★★
- KireiになるYOGA** (75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。
★★
- 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。
★★

OTHER LESSON

- 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。
★
- 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。
★
- 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) ...ストレッチポ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