

ヨガスタジオ FLARE [夜7時以降のレッスンスケジュール]

		18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
MON	studio (A)			AROMA コーチ：尾崎c		
	studio (B)		FLARE 1 コーチ：栄林c	Soft Yoga コーチ：宮本c		
TUE	studio (A)			Soft Yoga コーチ：松本c		
	studio (B)		Pilates コーチ：西尾c	AROMA コーチ：西尾c		
WED	studio (A)			AROMA コーチ：藤本c		
	studio (B)		Soft Yoga コーチ：藤本c	FLARE 1 コーチ：小野c		
THU	studio (A)			FLARE 1 コーチ：吉田 愛c		
	studio (B)		HATHA コーチ：秋山c	FLARE 2 コーチ：小野c		
FRI	studio (A)		Soft Yoga コーチ：田口c	AROMA コーチ：田口c		
	studio (B)			Rusie D コーチ：K.西尾c		
SAT	studio (A)					
	studio (B)					
SUN	studio (A)					
	studio (B)					

レッスン概要

- FLARE 1 (60分) ・ ・ トライアルの方や軽く汗を流したい方に最適。 初心者向けクラス
- FLARE 2 (75分) ・ ・ FLARE 1では物足りないと感じた方へお勧め。 少し慣れてきた方に
- FLARE 3 (90分) ・ ・ ホットヨガに十分慣れた方。上級者向きです。 ベテランの方に
- AROMA (60分) ・ ・ アロマで呼吸の意識を高め脂肪燃焼効果を向上させるクラス。
- budokon (60分) ・ ・ ヨガと武道と瞑想をミックスした新しいクラス。(常温27)
- AROMA 2 (75分) ・ ・ FLARE 2の内容でアロマを導入したお勧め講座。
- Rusie D (60分) ・ ・ タイの仙人が究めたポーズ。お腹周りの引き締めにお勧め。
- Pilates (60分) ・ ・ 身体の芯を鍛える。ボディ・コンディショニング・エクササイズ。
- Power (60分) ・ ・ 筋トレと瞑想的な要素が強化された、より運動量の多いヨガ。
- HATHA (60分) ・ ・ 本格的にヨガを習得したい方のための基礎クラス。(常温27)
- Soft Yoga (60分) ・ ・ ヨガが初めての方やトライアルの方にお勧め。 初心者向けクラス

「HATHA」「budokon」を除いた通常講座は【室温38 ・湿度65%】で実施しています。

[コーチ変更のお知らせ]

[2008年9月8日(月)]
studio (A) 19:30 ~ 20:30 AROMA : 尾崎C 吉田C に変更