

ヨガスタジオ FLARE [土日(休日)のレッスンスケジュール]

- 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。 ベテランの方に
- Kireiになるヨガ (60分) ・ ・ ゆっくり体を動かすストレッチ感覚のヨガ。柔軟性向上ができるクラス。
- 陰陽ヨガ (60分) ・ ・ 前半、身体に溜まった毒素排出。後半、心身を整えていくクラス。
- feeling 2 (75分) ・ ・ 常温でのレッスン。Feeling1では少し物足りないと感じた方へお勧め。
- 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。
- AROMA 2 (75分) ・ ・ FLARE 2の内容でアロマを導入したお勧め講座。
- 骨盤エクササイズ (60分) ・ ・ 骨盤周りの筋肉をきれいに引き締めるおすすめ講座。
- ZUMBA (60分) ・ ・ ラテンをベースに様々な国の音楽を使うダンスエクササイズ。
- feeling1 (60分) ・ ・ 常温でのレッスン。ホットがきつい方や初心者様に最適。
- FLARESTAFFレッスン (60分) ・ ・ 毎週内容が違うレッスン。Rusie D ・ Pilates ・ yoga etc...

※Kireiになるヨガ / ZUMBA / 陰陽ヨガ / feeling 1 ・ feeling 2 を除いた通常講座は【室温38℃・湿度65%】で実施しています。

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
SAT	studio (A)		AROMA コーチ：石岡c			Pilates コーチ：川谷c		FLARE 1 コーチ：Mayc		FLARE 1 コーチ：山下c				
	studio (B)			FLARE 1 コーチ：岩橋c			FLARE 2 コーチ：神野c			骨盤エクササイズ コーチ：栄林c				
SUN	studio (A)		FLARE 1 コーチ：辻本c		FLARE 3 コーチ：田口c		Pilates コーチ：真砂c			FLARE 1 コーチ：石岡c				
	studio (B)		FLARE 1 コーチ：May c			Kireiになるヨガ コーチ：May C			AROMA コーチ：浜c					

[コーチ変更のお知らせ]

代行 【2012年4月7日(土)】
 studio(A) 17:00~ FLARE1 山下C ⇒ 未定
 【2012年4月8日(日)】
 studio(B) 15:15~ AROMA 浜C ⇒ 外部 丸山C

★お知らせ★
 3月より毎週日曜日10:15~FLARE1
 小野コーチから (NEW) 辻本コーチに
 変更になります!!