



Lucina
Fitness

2026年1月
STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日		
1/1は通常営業しております。 デイ会員様もご利用頂けます。 本年度も宜しくお願い致します。				1	2	3		
				HOT骨盤調整ヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTおはようデトックスヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	HOT新年の始まり 開運ヨガ 10:30 - 11:30 岩川優希		
				芝生15分レッスン ポールストレッチ 11:00 - 11:15 森田理恵	マットピラティス ～初中級～ 16:00 - 17:00 内海裕美	正月太り解消！ HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi		
				リフレッシュフローヨガ 11:30 - 12:30 Asami	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi		
5	6	7	8	9	10	11		
HOTパワーヨガ 13:00 - 14:00 岩川優希	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	美胸Up Yoga 10:30 - 11:30 Aya	HOT上向き美尻ヨガ 11:00 - 12:00 Aya	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	HOTおはようヨガ 9:30 - 10:30 岩川優希		
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貢あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		芝生15分レッスン ポールストレッチ 11:00 - 11:15 森田理恵	マットピラティス ～初中級～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi		
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30 末光誠二	HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15 ayumi	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 岩川優希	ブティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi		
12	13	14	15	16	17	18		
Vital HIIT 11:30 - 12:15 ayumi	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	休館日 12:00～	休館日 ～15:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	HOTおはようヨガ 9:30 - 10:30 岩川優希		
	シンプルヨガ 13:00 - 14:00 岩川優希				芝生15分レッスン ポールストレッチ 11:00 - 11:15 森田理恵	マットピラティス ～初中級～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi	
						ぐっすりヨガ 19:30 - 20:30 塩谷陽向思	ブティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30 末光誠二			HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15 ayumi	HOT快眠ヨガ 19:30 - 20:30 岩川優希	ブティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
19	20	21	22	23	24	25		
HOTパワーヨガ 13:00 - 14:00 岩川優希	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	美胸Up Yoga 10:30 - 11:30 Aya	HOT上向き美尻ヨガ 11:00 - 12:00 Aya	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	HOTリラックスヨガ 12:00 - 13:00 岩川優希		
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貢あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		芝生15分レッスン ポールストレッチ 11:00 - 11:15 森田理恵	マットピラティス ～初中級～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi		
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30 末光誠二	HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15 ayumi	HOT快眠ヨガ 19:30 - 20:30 岩川優希	ブティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi		
26	27	28	29	30	31			
Vital HIIT 11:30 - 12:15 ayumi	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	巡りヨガ 10:30 - 11:30 Omai	バランスボディ ワークアウト 11:00 - 12:00 塩谷陽向思	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ			
シンプルヨガ 13:00 - 14:00 岩川優希	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貢あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		芝生15分レッスン ポールストレッチ 11:00 - 11:15 森田理恵	マットピラティス ～初中級～ 16:00 - 17:00 内海裕美			
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30 末光誠二	HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15 ayumi	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 岩川優希	ブティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美			
グループリフォーマー基礎(30分/45分) 担当：岩川優希 ピラティスリフォーマーの少人数制グループレッスン！(定員3名)					男ピラ（男性限定クラス） ～体の堅い貴方へ～ 担当：岩川優希			
5日 (月) 15:00-15:45 16日 (金) 13:00-13:30/13:30-14:00 8日 (木) 18:00-18:45 18日 (日) 12:30-13:15 23日 (土) 12:45-13:30 11日 (日) 12:30-13:15 19日 (月) 12:00-12:45 25日 (日) 11:00-11:45 12日 (月) 10:30-11:15 22日 (木) 13:15-14:00 30日 (金) 13:00-13:30/13:30-14:00					レッスン以外の時間も随時ご案内中！ 男性に特化したリフォーマークラスです。			
							4日 (日) 13:30-14:15 11日 (日) 13:15-14:00 12日 (月) 14:30-15:15 18日 (日) 13:15-14:00	

クラス名	強度	クラス内容
ホットスタジオ		
おはようヨガ	★	朝の心と体を優しく目覚めさせ一日のスタートを心地よく整えるクラスです。
上向き美尻yoga	★	丸く上がった美しいヒップを目指そう！使われににくい内もも、もも裏を意識して動いていきます。お尻が上がると気分も上がる！
リフレッシュヨガ	★	ゆっくり身体をほぐして、ねじりや大きな動きを取り入れていきます。リラックスしながら温めていきましょう。
快眠ヨガ	★	睡眠の質向上に効果のあるアーサナを多く取り入れて、ぐっすり眠れる心と身体に導いていきます。
シンプルヨガ	★	ヨガを始めたい！始めたばかりの人におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けられ、続けるから効果を実感するクラスです。
パワーヨガ	★★	運動量が多くダイナミックな動きを取り入れたヨガです。呼吸と動きを連動させ、ポーズを連続的に行うことで、筋力強化、体幹強化、ダイエット効果、ストレス解消が期待できます。
美尻エクササイズ	★★	お尻の筋肉をしっかりと使いながら、引き締まった“美尻”とヒップアップを目指すトレーニング。骨盤や股関節の安定性を高めるエクササイズを取り入れ、機能的で美しい後ろ姿へ導きます。
モーニングフローヨガ	★★	朝カラダを動かすことは、気持ち良く一日をスタートさせ、生産性をアップさせてくれます。免疫力の向上やストレスレベルを下げる効果も期待できます。
体幹エクササイズ	★★	体幹を鍛えることで、動作の安定性、姿勢改善、腰痛予防、転倒防止につながります。また継続してトレーニングをする事で身体が引き締まり、ボディラインが気になる方にはオススメです。
エクササイズヨガ	★★	様々なポーズでウエスト、ヒップ、太もも、背中、二の腕等にアプローチし、バランスポーズや捻るポーズを取り入れコアを鍛えます。美しいボディライン、シェイプアップ、ダイエット目的の方におすすめです。
ヨガ		
アーユルヴェーディックヨガ	★	ヨガは姉妹といわれている伝承医学であるアーユルヴェーダの智慧に基づいたヨガ。季節や生活環境で乱れるドーナーを整えていつも大切な自分を感じられる優しさを味わっていきます。
バランスボディワークアウト	★	年齢に負けない、それは知的に鍛える身体づくり。知的とは“何故その動きが必要なのか？”を理解し、全身を効率よく鍛える事。姿勢の歪み、動きの癖・コリやだるさそのまま放置せず、身体もアップデートして最高のコンディションを。
リラックスヨガ	★	音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合わせ、フロースタイルで行うヨガ。ダンスや有酸素運動の要素もあり、柔軟性向上、体幹の強化、筋力アップ等の効果が期待できます。
巡りヨガ	★★	身体内のすべての循環を促しながら隅々まで呼吸を丁寧に巡らせて全身を整えて行くヨガです。
美胸Up yoga	★★	ハリUP!美胸作りヨガです。バスト周りの筋肉を強化し、ほぐして鍛え、上向きのハリがある美胸作りを目指していきましょう！
ブティヨガ	★★★	足の疲れやむくみを改善していきましょう。
ピラティス		
マットピラティス～初中級～	★★	身体の深い部分の筋（深層筋）を意識しながら、姿勢を整えていくことで歪み肩こり腰痛などを改善。何気なく使っている身体にじっくりと向き合いましょう。一つ一つ丁寧に行っていきます。
ストレッチ		
シンプルストレッチ	★	ストレッчボールを使ったエクササイズを行う事で、体に様々な変化を感じる事が出来ます。凝り固まった全身の筋肉がほぐれ、呼吸が深くなり、リラックス効果も生まれます。
ファンクショナルストレッチ	★	日常で動かしている関節は思った以上に少ないものです。ゆっくりしっかりと意識しながら身体と向き合いながら進めていくレッスンです。
美・シルエット・コアトレ	★★	ゆっくりのペースから簡単な筋力トレーニングとストレッチに加えバレエのエッセンスを用いてキレイな姿勢を作っていくレッスン。
有酸素系		
FAT BURN EXTREAM ～初級～	★	身体に負荷をかけながら休息を有効に行うイギリス生まれのHIITプログラム。脂肪燃焼に効果的！初心者からも楽しめますよ。是非一緒に自分史上最高の身体作りをしましょう！
Vital HIIT	★★	ウォーミングアップで身体を動かしやすくして、15分～20分のHIITトレーニングで燃えやすい身体作りを行っていきます。最後はクールダウンでケアしましょう。
芝生15分レッスン		
ポールストレッチ	★	筋肉ほぐしや姿勢改善、呼吸の深さを感じながらリラックス効果も感じられます。猫背や骨盤のゆがみに悩んでる方にもオススメです。
年末年始プログラム		
HOT骨盤調整ヨガ	★	骨盤周りを整えて行くクラスです。2026年のスタートにしっかりと体を自覚させて行きましょう。
リフレッシュフローヨガ	★★★	フローで体を気持ちよく動かして、すっきりリフレッシュしていきましょう。
HOTおはようデトックスヨガ	★★	新しい一年の始まりに、心と身体をゆっくり整えるヨガです。身体の巡りを整え、一日を気持ちよくスタートしましょう。
HOT新年のはじまり開運ヨガ	★	2026年、運気を上げるために第一チャクラを活性化させていきます。根を支え土台を強くしていくアーサナを中心に元気力を養って新年をスタートしましょう。
スタジオプログラム参加のご案内		