

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
10:30~	【60分クラス】 リラックスヨガ ヴァイヤサフロー 10:30-11:30 MIHO	コラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 新井 絵里	コラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:15 minori	【60分クラス】 コラーゲンビューティーメソッド 流美身 10:30-11:30 大熊 直美	コラーゲンピラティス 美ボディ 10:30-11:15 SONOMI	【60分クラス】 コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 10:30-11:30 YUKA	コラーゲンヨガ 優しいフロー 10:30-11:15 MAI	10:30~
12:00~	ストレッチ 骨盤ビューティー 12:00-12:45 SONOMI	コラーゲンピラティス POPピラティス 12:00-12:45 新井 絵里	コラーゲンヨガ リラックスヨガ 12:00-12:45 minori	コラーゲンピラティス POPピラティス 12:00-12:45 MAI	【60分クラス】 美彩心 12:00-13:00 中野 由香	ボルドブラ 12:15-13:00 松本 真実	BEAT YOGA 12:00-12:45 フクダ ハナミ	12:00~
13:00~	【60分クラス】 コラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:30 MIHO	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:15 Naomi	コラーゲンヨガ パワー 13:30-14:15 YOKO	コラーゲンヨガ リラックス 13:45-14:30 Naomi	コラーゲンビューティーメソッド コラーゲンシャワータイム	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:15 田丸 めぐみ	【60分クラス】 コラーゲンビューティーメソッド 美彩心 13:30-14:30 大熊 直美	13:00~
15:00~		ルーシーダットン 15:00-15:45 小川 智巳	【60分クラス】 コラーゲンヨガ シンプル 15:00-16:00 西上 歩	コラーゲンヨガ ヴァイヤサフロー 15:00-15:45 川名 絵里子	コラーゲンヨガ リラックス 15:00-15:45 MI	コラーゲンヨガ シンプル 15:00-15:45 みっこ	AQUA BEAUTY 15:00-15:45 MAI	15:00~
16:00~						ストレッチ 骨盤ビューティー 16:30-17:15 陽 ひなた	【60分クラス】 コラーゲンヨガ シンプル 16:15-17:15 西上 歩	16:00~
18:00~	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:45-19:15	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 18:00-18:45 田丸 めぐみ	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	※お客様へのご利用案内※ ☆【HOT】室温38℃・湿度65%程度 ☆レッスン受講中もマスクの着用にご協力ください。 ☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げ になりますので、ご遠慮ください。 ☆代行、クラス変更情報は館内の インフォメーション、HPをご確認ください。 ☆定員:21名		18:00~
19:00~	コラーゲンヨガ 姿勢改善 19:00-19:45 高橋 愛	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:15-20:00 SONOMI	BEAT YOGA 19:30-20:15 友華	コラーゲンヨガ シンプル 19:00-19:45 西上 歩	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:00-19:45 高鳥 マノ			19:00~
20:00~				【60分クラス】 コラーゲンピラティス シンプル 20:15-21:15 EMI	コラーゲンピラティス シンプル 20:30-21:15 高鳥 マノ	※店舗情報※ 平日/土日祝 10:00~ ※最終レッスン終了後30分で閉館いたします。 休館日 毎月10日・20日・年末年始 電話番号 048-826-2366		20:00~
21:00~	コラーゲンヨガ シンプル 20:30-21:15 高橋 亜子	ストレッチ バレエストレッチ 20:30-21:15 鈴木 結花	コラーゲンヨガ ダイエット 21:00-21:45 田丸 めぐみ					21:00~
22:00~								22:00~

★Hot Collagen Studio Program★

クラス名	強度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
ホットコラーゲンビューティーメソッドは専用ローションを使用します。履機にご注意ください。						
美彩心	➤	➤	5	1	5	脚・腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしています。血液やリンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高め、スッキリしたボディラインへと導きます。
流美身	➤	➤	5	2	3	マッサージで美を取り入れ触れながら・動きながら、自分の五感を使い感覚を高めて自分をコントロールするボディワークです。呼吸と運動させて心地良い動きの中で、発汗やデトックス効果を促していきます。
ホットヨガ(初心者向け)						
シンプル	★	★	3	2	3	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。
リラックス	★	★	3	1	5	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されたカラダの 深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンス	★	★	3	2	2	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方におすすめです。
ヒーリングフローヨガ	★	★	3	2	4	優しいフローのクラスです。アーサナ(ポーズ)を流れるように行い、身体への意識を高め、リラックスしていくクラスです。
優しいフローヨガ	★	★	4	2	4	優しいポーズを行い、硬くなりがちな身体をやわらげ、浮腫みを予防し自律神経を整えていくクラスです。
ホットヨガ(中級者向け)						
パワー	★★	★★	3	5	2	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の運動を感じていきます。ボディメイクに適したクラスです。
デトックス	★★	★★	4	3	4	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
姿勢改善	★★	★★	3	3	3	コラーゲンヨガ
ダイエット	★★	★★	3	4	2	ボディメンテナンス
ヴィンヤサフロー	★★	★★	3	4	2	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
BEAT YOGA	★★	★★	3	5	1	ヨガの呼吸とアーサナは大切にしながらも、ポーズを表現と捉え、ダンスをするようにヨガを行っていくクラスです。女性DJのセレクトするこだわりのハウスミュージックで構成された60分のレッスンで、音楽とアーサナがハマる瞬間を楽しみましょう。
ピラティス						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディバランスを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
美ボディ	★★	★★	3	4	2	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導きます。
POP PILATES	★★	★★	3	5	2	アップテンポな音楽に合わせて身体を動かしていくLAで大人気のトータルボディエクササイズです。心も身体もポジティブになれるクラスです。
ストレッチ						
骨盤ビューティー	★	★	4	2	4	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、骨盤の歪みを正していくクラスです。理想のボディラインづくりだけではなく、ホルモンバランスを整えたり、リンパの流れも良くしていきます。
AQUA BEAUTY						
AQUA BEAUTY	★★	★★	4	4	1	ウォーターバックを使用した新感覚の暗闇エクササイズのクラスです。初心者～中級者にも楽しんでいただけるオールレベル向けです。楽しみながらシェイプアップやしなやかなカラダを目指していくクラスです。
その他						
ポルドブラ	★★	★★	3	3	2	立つピラティスとも呼ばれており、バレエの動きを取り入れ、姿勢改善、体幹を整えていくクラスです。
ルーシーダットン	★	★	3	2	4	タイの自己整体法の一つで、深い呼吸と優しいポーズを組み合わせ代謝をあげ本来の身体の状態に戻していきます。