

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
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00	シンプルヨガ	シンプルヨガ	リラックスヨガ	LESSON変更 マシンピラティス	ハタヨガ	ダイエットヨガ	シンプルピラティス	10:00
10:15	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	週替わりレッスン(中級のみ) 10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15
10:30	Eri	西上 歩	maiko	蓮見 恵莉	木村 絵美子	Saeko	峯岸 明美	10:30
10:45								10:45
11:00				【Intermediate】2.16.30日				11:00
11:15	ポップピラティス		★★45分★★	【Back & Core】9.23日				11:15
11:30	11:15-12:15	美彩心	姿勢改善ヨガ	美ボディピラティス	ボディケアピラティス	マシンピラティス	デトックスヨガ	11:30
11:45	Eri	11:30-12:30	11:30-12:15	11:30-12:30	11:30-12:30	Intermediate(中級)	11:30-12:30	11:45
12:00		与沢 愛子	maiko	峯岸 明美	高鳥 マノ	11:30-12:30	オン	12:00
12:15						Saeko		12:15
12:30			※アイテム使用					12:30
12:45	コラーゲンシャワータイム		ボディメンテナンスヨガ	★★45分★★				12:45
13:00		ボディメンテナンスヨガ	12:45-13:45	パワーヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	ボディケアピラティス	シンプルヨガ	13:00
13:15	12:45-13:45	13:00-14:00	北村 あり	13:00-13:45	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:15
13:30		木村 絵美子		ピョンソソファ	YOKO	YOKO	西上 歩	13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15		ハードダイエットヨガ		リラックスヨガ	LESSON変更	ヴィンヤサフローヨガ		14:15
14:30	マシンピラティス	14:15-15:15	マシンピラティス	14:15-15:15	マシンピラティス	14:15-15:15	NEW マシンピラティス	14:30
14:45	Intermediate(中級)	木村 絵美子	Basic	ピョンソソファ	週替わりレッスン	山崎 陽子	Back & Core(中級)	14:45
15:00	14:30-15:30		14:30-15:30		14:30-15:30		14:30-15:30	15:00
15:15	Eri	※強度:★★★	高鳥 マノ		週替わりインストラクター		峯岸 明美	15:15
15:30		パーソナルピラティス	パーソナルピラティス			★★45分★★		15:30
15:45		15:30-18:30	15:30-18:00	マシンピラティス	LESSON変更 マシンピラティス	リラックスヨガ	LESSON変更 マシンピラティス	15:45
16:00		蓮見 恵莉	高鳥 マノ	Basic	週替わりレッスン	15:45-16:30	Basic	16:00
16:15			30分⇒¥3,850(税込)	15:45-16:45	15:45-16:45	竹内 里美	15:45-16:45	16:15
16:30			60分⇒¥7,700(税込)	与沢 愛子	週替わりインストラクター		佐々木 美貴	16:30
16:45		45分⇒¥7,150(税込)	※初回50%OFF					16:45
17:00		60分⇒¥9,350(税込)	【回数券】		週替わりレッスンは アプリにて内容を ご確認ください♪			17:00
17:15			60分のみ 10回券 10%OFF			LESSON変更 マシンピラティス	LESSON変更 マシンピラティス	17:15
17:30		【回数券】	ご予約はフロントにて			Basic	Basic~waist~	17:30
17:45		60分、45分 3回券 20%OFF				17:00-18:00	17:00-18:00	17:45
18:00	★★45分★★	60分、45分 5回券 25%OFF	【Warm】			Saeko	佐々木 美貴	18:00
18:15	コラーゲンシャワータイム					NEW マシンピラティス		18:15
18:30	流美身	ご予約はフロントにて	骨盤ビューティ	コラーゲンシャワータイム		Back & Core(中級)		18:30
18:45	18:30-19:15		18:15-19:15	18:15-19:15	姿勢改善ヨガ	18:15-19:15		18:45
19:00	佐々木 美貴		鈴木 真由		maiko	Saeko		19:00
19:15		シンプルピラティス						19:15
19:30	ヒーリングフローヨガ		NEW マシンピラティス		★★45分★★			19:30
19:45	19:30-20:30	宮城 ゆみこ	Back & Core(中級)	ダイエットヨガ	リラックスヨガ			19:45
20:00	Saeko		19:30-20:30	19:30-20:30	19:45-20:30			20:00
20:15			鈴木 真由	フクダ ハナミ	オン			20:15
20:30		マシンピラティス						20:30
20:45								20:45
21:00	マシンピラティス	20:30-21:30		ボディメンテナンスヨガ				21:00
21:15	Intermediate(中級)	宮城 ゆみこ	FAT BURNINGヨガ	20:45-21:45	マシンピラティス			21:15
21:30	21:00-22:00		21:00-22:00	フクダ ハナミ	Basic			21:30
21:45	Saeko	【hip】7.21日	chisa		21:00-22:00			21:45
22:00		【Waist】14.28日			佐々木 美貴			22:00
			4月5月限定☆燃焼レッスン					

《お客様へのご利用案内》  
 ☆祝日・代行情報はアプリやホームページ、館内掲示版  
 をご確認ください。  
 ☆レッスン開始以降の入室はご遠慮ください。

Lucina 北小金  
 営業時間(平日/土日祝) 9:30~  
 ※最終レッスン時間30分で閉館いたします。  
 休館日 毎月10日・20日・年末年始  
 TEL 047-348-3133

レッスン名	強度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
<b>ホットカラーゲンビューティーメソッド ※専用ローションを使用します。服装にご注意ください。</b>						
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きます。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	美容効果を高めるセルフマッサージと呼吸に合わせて身体を整えるエクササイズプログラム。身体に「触れながら・動きながら」五感を使うことで感覚を高め、流れるような心地良い動きの中で発汗やデトックス効果を促します。
<b>ホットヨガ（初心者向け）</b>						
シンプル	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
ハタ	★	★	3	2	3	伝統的なヨガの基本であり、呼吸をしっかりと行うことで身体のエネルギーを整え、アーサナ(ポーズ)を行う事で全身にエネルギーを流します。
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勧めです。
ヒーリングフロー	★	★	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。
ダイエット	★	★	3	2	4	深い呼吸と共に、ご自身の身体を観察しながらゆっくりと動いていくクラス。デトックス効果の高いポーズで動いていきます。
<b>ホットヨガ（中級者向け）</b>						
パワー	★★	★★	3	5	2	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の連動を感じていきます。ボディメイクに適したレッスンです。
デトックス	★★	★★	4	4	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	座りっぱなしの仕事や、立ち仕事が続く方、重荷物を運ぶ事が多い方など、自身の姿勢に違和感を感じたりする方におすすめです。
ダイエット	★★	★★	3	4	2	デトックス効果を促して基礎代謝をあげ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
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。
FAT BURNING	★★	★★	3	4	2	やせる体質を作るフローヨガです。脂肪燃焼やストレス解消にも効果的です。
<b>ホットヨガ（上級向け）</b>						
ハードダイエット	★★★	★★	4	5	2	美肌などのアンチエイジング効果やデトックス効果も高く、シェイプアップ効果も期待できます。ホットのクラスに慣れて来た方にもおすすめです。
エナジー	★★★	★★★	3	5	2	太陽礼拝の動きを中心に、全身を大きく動かしていきます。身体中に呼吸とエネルギーを感じ、つまりが解かれていく開放感とポジティブな心を養っていきます。
アーサナアドバンス	★	★★★	3	5	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勧めです。アーサナベシックよりもテンポよく展開していきます。アーサナを極めていきましょう。
<b>ピラティス、コンディショニング</b>						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
ビューティーコア	★	★	2	3	2	身体全身を動かし、深層部の筋肉を刺激するエクササイズです。ボールを使用したり、パリエーションが抱負なので楽しみながらエクササイズが行えます。
美Body	★★	★★	4	3	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。
ボディケア	★★	★★	4	3	2	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方を習得するピラティスクラスです。
POP PILATES	★★	★★	3	5	1	音楽とピラティスを融合させ、まるでマットの上で踊るかのように全身の筋肉を動かすことで、誰でも楽しく、効果的にダイエット、身体の不調改善にアプローチすることが可能です。
<b>ストレッチ</b>						
骨盤ビューティーストレッチ	★	★	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なく、リンパの流れも良くしていきます。
<b>ピラティスリフォーマー（常温） ※9名定員</b>						
Intro	➤	➤	3	3	-	ピラティス初心者におすすめのクラス。ピラティスの基本の動きから、パワーハウス(コア)意識し正しくエクササイズを行うことにフォーカスしています。コアを意識する上で大切な骨盤の安定感、脊柱の柔軟性もアップしていきます。
Basic	★	★	3	4	-	パワーハウス(コア)を意識しながら全身をバランス良く鍛えることができるプログラム。スプリングの張力を利用して無理なく、効果的なトレーニングが可能です。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力をアップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。
Basic～waist～	★	★	3	4	-	基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。
Basic～hip～	★	★	3	4	-	コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、きれいなヒップラインに繋がるエクササイズを行います。
Intermediate(中級)	★★	★★	3	5	-	半年に一度アップデートされる中級プログラムです。テーマや目的に合わせたエクササイズをプログラムとして行います。リフォーマーレッスンに少し慣れてきた方向けのレッスンです。
Intermediate Back&Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみやすい背面(背中・二の腕・お尻)を引き締めていくクラスです。ピラティスで大切なコアの安定性を高めることで、背面の筋力を効率良く使えるようにしていきます。背中、二の腕、お尻のシェイプアップ、猫背や巻き肩などの姿勢改善につながります。音楽のテンポに合わせて楽しく行いましょう。
パーソナルピラティス	経験と知識を備えたトレーナーがひとり一人の癖や体型に合わせたあなただけのトレーニングを指導します。					
カラーゲンシャワータイム	※出入り自由！！どなたでもご利用いただけます。IRによるレッスンはございません。					