

## 12月8日 3周年記念 特別レッスンスケジュール (12/2~12/8)

日	2	3	4	5	6	7	8
曜	月	火	水	木	金	土	日
9:15						コラーゲンヨガ アーサナベーシック 燃焼度★/強度★★ <b>ホット</b> Shuly	リフレッシュヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>常温</b> MAICO
10:30	コラーゲンヨガ リラックス 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> RIKA	月礼拝アロマヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 木村 絵美子	スローフローヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>常温</b> 立木 恭子	POP PILATES 燃焼度★★/強度★★ <b>弱ホット</b> ERI	太陽礼拝A・Bにチャレンジ!! 燃焼度★★/強度★★ <b>弱ホット</b> 立木 恭子	陰ヨガ 燃焼度★/強度★★ <b>ホット</b> Shuly	ヨガニードラ 燃焼度★/強度★ <b>常温</b> 竹内 里美
12:00	引き締めお腹ヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> RIKA	コラーゲンヨガ ダイエット 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 木村 絵美子	優美心ヨガ 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> marina	ナニアロハ 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> ERI	エアロ 初級 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> 木村 まり子	コラーゲンヨガ リラックス 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> miki	コラーゲンヨガ デトックス 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 竹内 里美
13:30	コラーゲンヨガ ハタ 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> 田村ゆふ	美彩心 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> marina	ピラティスFlowにチャレンジ 燃焼度★★/強度★★ <b>弱ホット</b> 宮城 ゆみこ	華美脚 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> 田村 笑	パワーヨガ 燃焼度★★★/強度★★★★ <b>常温</b> may	肩甲骨ヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> miki	優美心ヨガ 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> ayako
15:00	ヨガニードラ 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> 田村ゆふ	アロマヒーリングヨガ 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> Sayuri	コラーゲンヨガ 姿勢改善 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 横田 桂子	初心者向けの太陽礼拝 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> HARUNA	太陽礼拝A・B～バランスをUPしよう～ 燃焼度★(★)/強度★(★) <b>弱ホット</b> AYA	ピラティス ～くびれ×美尻～ 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 石河 知可子	美骨盤 調整ヨガ 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> 今井 洋子
16:30						骨盤ビューティー 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> 石河 知可子	ムニサルテーション 燃焼度★★/強度★★ <b>弱ホット</b> 今井 洋子
18:00	デトックスリンパヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 手塚 沙也花	やさしいJAZZ DANCE 燃焼度★★/強度★★ <b>常温</b> FUMI	コアトレーニング EX 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> 横田 桂子	はじめてHIPHOP 燃焼度★/強度★ <b>常温</b> RIKA	コラーゲンヨガ リラックス 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> FUMI		
19:30	ボディシェイプ 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> 木村 まり子	ループエクササイズ 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> 西上 歩	美彩心 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> SAKI	コラーゲンヨガ シンプル 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> RIKA	女性のためのヨガ 燃焼度★★/強度★★ <b>ホット</b> FUMI		
21:00	フラメンコ エクササイズ×YOGA 燃焼度★(★)/強度★(★) <b>弱ホット</b> 山崎 陽子	冷え性改善ヨガ 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> miki	fighre8 燃焼度★★/強度★★ <b>常温</b> SONOMI	アロマキャンドルヨガ 燃焼度★/強度★ <b>弱ホット</b> ayako	艶肌 燃焼度★/強度★ <b>ホット</b> 杉山 綾		

# 12月8日 3周年記念 特別レッスンスケジュール (12/2~12/8)

日	曜	時間	強度	室温	内容
2	月	10:30	★	ホット	変更なし
		12:00	★★	ホット	お腹周り集中をほぐし、引き締めるクラスです。お腹が気になる方、引き締めたい方大歓迎！
		13:30	★	ホット	変更なし
		15:00	★	弱ホット	シャヴァーサナの姿勢を取りながら、誘導ののっとり身体の隅にまでリリースする究極のリラクゼーション法。※太陽礼拝あり
		18:00	★★	ホット	リンパの流れ道を念入りにほぐし、全身の血行促進を促しデトックス効果を高めます。呼吸とポーズを連動したり、気持ちよく汗もかいています。
		19:30	★	弱ホット	全身のほぐしから始まり、ヒップを中心にシェイプしていきます。
		21:00	★(★)	弱ホット	ヨガとフラメンコの簡単な振り付けを組み合わせたクラスです。いつもと違う感じで動きたい方、ストレスの発散にもおすすめ。踊りが初めての方、ヨガ初心者の方も大歓迎です。
3	火	10:30	★★	ホット	女性ホルモンのバランスをヨガとアロマの効能で整えていくクラスです。
		12:00	★★	ホット	変更なし
		13:30	★	ホット	変更なし
		15:00	★	ホット	アロマの香りでリラクセスを深めましょう！
		18:00	★★	常温	ストレッチ アイソレーションという振り付けで身体の各部分を単独で動かしていきます。
		19:30	★	弱ホット	ループ（ヘアゴム）を2本使って、身体の細かな筋肉へ働きかけます。
		21:00	★	ホット	身体を隅々まで動かすことで、末端までの血の巡りを促進していきます。冷え予防や代謝アップにも効果的なレッスンです。
4	水	10:30	★★	常温	アシュタンヨガの立位ポーズをやさしく行います。呼吸に動作を合わせ、ゆっくり進めていきます。
		12:00	★	ホット	変更なし
		13:30	★★	弱ホット	いつもより少しレベルを上げて、流れる動きの中で背骨や骨盤を整え、体幹を鍛えていきましょう。
		15:00	★★	ホット	変更なし
		18:00	★★	ホット	コアを中心に鍛えるトレーニングのクラスです。
		19:30	★	ホット	変更なし
		21:00	★★	常温	女性の4人に1人は買ったと言われているDVD、大ヒット“コアリズム”の最新進化エクササイズ。骨盤周りを360°常に動かすラテンの動きをしています。
5	木	10:30	★★	弱ホット	アメリカ、L A発!!アップテンポなミュージックに合わせて全身を動かす、新しいスタイルです。筋トレ、有酸素ヨガ、ピラティス、バレエの要素が含まれていて、楽しみながら全身にフォーカスしていきます。
		12:00	★	弱ホット	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合させたプログラムです。骨盤周辺の動きに重点が置かれていますので、特に腰回りの効果が期待できます。
		13:30	★	ホット	変更なし
		15:00	★	弱ホット	瞑想から始まります。自身の呼吸に合わせて、身体を動かしていきます。普段はホットで行いますが、このレッスンでは、自分の体の中をしっかりと温め汗を流していきます。
		18:00	★	常温	リズムに合わせてHIP HOPを踊ります。準備運動から振付まで行いますので、初心者でも大歓迎です。
		19:30	★	ホット	変更なし
		21:00	★	弱ホット	クリスマスsongをかけながら、キャンドルの光に癒されて。深い呼吸で心と身体の疲れをほどきます。
6	金	10:30	★★	弱ホット	太陽礼拝A・Bをゆっくりと行います。
		12:00	★	弱ホット	懐かしい曲とともに簡単なステップで全身をくまなく動かしていきます。ダンスが苦手な方でも無理なくご参加頂けるレッスンです。
		13:30	★★★	常温	太陽礼拝をベースに強度が高いポーズを中心に展開します。アームバランスをピークポーズにして動きます。※初級&体験NG
		15:00	★(★)	弱ホット	太陽礼拝の基本とバランス力をUPしていきます。自分のバランスをチェックしてみましょう。
		18:00	★	ホット	変更なし
		19:30	★★	ホット	骨盤、骨盤底筋群をPICK UP！ホルモンバランスを整えていくクラスです。
		21:00	★	ホット	変更なし
7	土	9:15	★	ホット	変更なし
		10:30	★★	ホット	身体と精神の深部に働き、陰陽のバランスを調整します。リラックス効果があり、疲れを癒して身体の組織を柔軟にしています。
		12:00	★	ホット	変更なし
		13:30	★★	ホット	凝り固まった肩甲骨周りの筋肉をほぐしていきます。肩こり、姿勢改善、血行促進を目的としたクラスです。
		15:00	★★	ホット	お腹とお尻に特化したピラティスレッスンを行います。
		16:30	★	ホット	変更なし
8	日	9:15	★★	常温	太陽礼拝を中心に、音楽に合わせて心地よく流れるようなヨガで心も身体もリフレッシュ♪
		10:30	★	常温	眠りのヨガとも呼ばれるセルフリラクゼーションの練習です。体は動かさずに、長い時間のシャヴァーサナをとり、呼吸やボディスキャンを行います。
		12:00	★★	ホット	変更なし
		13:30	★	ホット	変更なし
		15:00	★	ホット	骨盤のゆがみは、身体的、精神的な不調につながり、脂肪がつきやすくなる原因ともなります。骨盤周りの筋肉の調整を行うことで、骨盤を正しい位置にリセットしていきます。
		16:30	★★	弱ホット	月の優しい光や、ゆったりとした潮の満ち引きのような穏やかな流れの中レッスンを行います。気持ちを落ち着けたい方や女性らしい体づくりを目指します。

※★→初心者   ★★→中級者   ★★★→上級者