

ace & Lucina LIVE LESSON 【2020年6月】

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
				クラシカルピラティス初級★ 11:00-11:40 蓮見	リラックスヨガ★ 14:00-14:40 高橋（亜）	おはようヨガ★ 10:00-10:40 太田
				美脚美尻ヨガ★★ 20:30-21:10 佐々木		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
				リンパケアヨガ★ 11:00-11:40 蓮見		おはようヨガ★ 10:00-10:40 太田
コアトレ★ 16:00-16:30 丸山	セルフストレッチ★ 21:50-22:10 小山	デトックスヨガ★★ 19:30-20:10 佐々木	太陽礼拝★★★ 19:00-19:40 太田	美脚美尻ヨガ★★ 20:30-21:10 佐々木		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	シンプルヨガ★ 15:00-15:40 白井	aceサーキット★★ 14:00-14:30 穴戸	スロ－エアロビック★ 14:00-14:20 安井	クラシカルピラティス初級★ 10:30-11:10 蓮見	リラックスヨガ★ 14:00-14:40 高橋（亜）	おはようヨガ★ 10:00-10:40 太田
コアトレ★ 16:00-16:30 丸山	美BODYコンディショニング★ 20:00-20:30 和田	デトックスヨガ★★ 19:30-20:10 佐々木	眠れる体づくりをご自宅で 21:15-21:45 井上トキ子	美脚美尻ヨガ★★ 20:30-21:10 佐々木		肩こり解消パーソナル 12:15-13:00 穴戸 ※有料
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
自重エクササイズ★ 14:50-15:20 小山	やさしいハタヨガ★ 11:30-12:10 Mana	aceサーキット★★ 14:00-14:30 穴戸	スロ－エアロビック★ 14:00-14:20 安井	リンパケアヨガ★ 10:30-11:10 蓮見	リラックスヨガ★ 14:00-14:40 高橋（亜）	おはようヨガ★ 10:00-10:40 太田
BEATYOGA★★ 17:00-17:40 NAO	セルフストレッチ★ 21:50-22:10 小山	格闘技EXテクニック★ 20:00-20:30 高橋（佑）	太陽礼拝★★★ 19:00-19:40 太田	美脚美尻ヨガ★★ 20:30-21:10 佐々木		ラテンダンス★ 18:00-18:40 波多野勝文
28日	29日	30日	【イベントレッスン】 17日（水）21:15～21:45 眠れる体づくりをご自宅で 井上トキ子IR 21日（日）17:00～17:40 BEATYOGA NAOIR 22日（月）11:30～12:10 やさしいハタヨガ mana IR 27日（土）18:00～18:40 ラテンダンス 波多野勝文IR 28日（日）12:00～12:30 自宅でジャイロキネシス 鈴木真由IR			
ジャイロキネシス★ 12:00-12:30 鈴木真由	シンプルヨガ★ 15:00-15:40 白井	aceサーキット★★ 14:00-14:30 穴戸				
	美BODYコンディショニング★ 20:00-20:30 和田					

ace & Lucina LIVE LESSON【2020年6月】

クラス名	強度・難度	詳細
おはようヨガ	★	スッキリと目覚め、快適な一日を過ごすためのヨガクラスです。
シンプルヨガ	★	一つ一つの動きを丁寧に行います。はじめての方、久々に身体を動かしたい方向けのヨガクラスです。
リラックスヨガ	★	座位を中心に行うリラックスを目的とした初めての方向けのヨガクラスです。
リンパケアヨガ	★	リンパマッサージとヨガポーズでむくみや疲労の解消を促します。
デトックスヨガ	★★	捻るような動きが中心で内蔵の調子も整えつつ、デトックス効果を促したい方向けのクラスです。
美脚美尻ヨガ	★★	立位中心で下半身をスっきりさせたい方向けのプログラム。※フェイスタオルをご用意ください。
太陽礼拝	★★★	流れるような動きで強度もある程度求めている方向けのプログラム。
セルフストレッチ	★	どなたでも出来る簡単なストレッチを行うクラスです。ご自身のセルフケアにいかがですか？
美BODYコンディショニング	★	自宅で全身シェイプ！呼吸とインナーを意識したレッスンで、美しいボディラインを手に入れましょう！
クラシカルピラティス初級	★	呼吸法やピラティスの基礎エクササイズを行い、姿勢の改善や体幹の強化へつなげていきます。
スローエアロビック	★	どなたでも簡単にできるリズム体操です。カロリー消費よりもリフレッシュ目的な方にお勧めです！
自重エクササイズ	★	自体重を利用したトレーニングです。基本的な種目を実施するのでどなたでも参加可能です。
コアトレ	★	寝たままで出来る、お腹とお尻のトレーニングをご案内します！自宅トレーニングの秘訣教えます☆
格闘技EXテクニック	★	格闘技系クラスのテクニックをご紹介します。ご自宅で練習して、レッスンに活かしてみませんか？
aceサーキット	★★	8種目を連続して行うサーキットトレーニングで、全身を使って心肺機能も向上させます。
肩こり解消 パーソナルトレーニング45 (有料マンツーマン)	45分 2,000円（税込）	オンラインでパーソナルトレーニングやってみませんか？？自宅で出来る肩こり解消のトレーニングやストレッチを分かりやすく、丁寧にお伝えします！！外出自粛で肩こりが酷い、肩こりがあるが何をすれば解消出来るか分からない・・・そんな方は是非お待ちしております。
イベントクラス	強度・難度	詳細
眠れる体づくりを ご自宅で	★	一生健やかに美しく生きていくためのココロとカラダづくり。この眠れる体づくりでは、「ゆっくり」「繊細に」動くことで逆に脳を活性化させ、末端の手足や首肩まわりの力みや緊張を手放していきます。できれば入浴やお食事をお済ませのうえ、リラックスしてお受け下さい。 ※持ち物：椅子・フェイスタオル・ヨガマット又はバスタオル（フローリング床の場合）
やさしいハタヨガ	★	この時期、大切なのは免疫力を高める事。 ハタヨガのクリーニングテクニックの中のクンバカ(呼吸法)を行いインナービューティーを目指しましょう。
ジャイロキネシス	★	お家で出来る椅子に座って簡単エクササイズ！少し浅めに座るので背もたれがある椅子でも大丈夫です。 背骨、背中、肩、首をゆったりとしたペースでまんべんなく解すように気持ち良く動いていきます。 ※椅子をご用意ください。
ラテンダンス	★	ラテンマーチの基本を学びながら簡単なコリオを踊って気持ちだけでも南米へ旅しちゃいましょう！ ダンス初めての方大歓迎！Vamos a Bailar!
BEAT YOGA	★★	ヨガの呼吸とアーサナを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います。 女性DJがセレクトするこだわりのHOUSEMUSICとアーサナがハマる瞬間を楽しみましょう。