



2020年7月1日～

各回定員は5名 オンライン中継は定員100名

	火	水	木	金	土	日	月
10:00	10:00～10:50 梅山 晃子 エンジョイヨガ	10:00～10:50 たけさん ストレッチ&楽トレ	10:00～10:50 Yasuko ローラーピラティス	10:00～10:50 Yukie ピラティス	10:00～10:50 たけさん ストレッチ&楽トレ オンライン中継	10:00～10:50 Makitty エクササイズヨガ オンライン中継	休業
			7月16日(木)は特別企画 脳活+歩行バランスUP	7月24日(金)は、上田明子 のゆっくりヨーガ(代行)			
11:00							
12:00						PM休業	
13:00							
14:00							
15:00	15:00～15:50 Makitty スタイルアップヨガ	15:00～15:50 池元 真弓 マインドフルネスヨガ	15:00～15:50 たけさん ストレッチ&楽トレ	15:00～15:50 Michiyo 疲労回復リラックスヨガ	15:00～15:50 たけさん ストレッチ&楽トレ		
16:00							
17:00							
18:00		7月15日(水)は特別企画 オンライン専用レッスン					
19:30	19:30～20:20 Makitty エクササイズヨガ オンライン中継	19:30～20:20 池元 真弓 マインドフルネスヨガ オンライン中継	19:30～20:20 上田 明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継				

体験は  
1回 **1,980円**  
各**5名**定員 予約制

おおよその運動強度とクラス内容説明（大まかな区分けですので、同じレッスンでも日によって強度は変わります）

運動強度	レッスン名	担当インストラクター	実施曜日、時間	概要
ゆっくりと柔らかい動きで 呼吸を意識する 初心者・中級者向け	エンジョイヨガ	梅山 晃子	火曜、10:00	ゆっくり全身をほぐして体と心を整えていきましょう。ヨガをすると心もスッキリして、自然と笑顔になれます。
	ゆっくりヨーガ	上田 明子	木曜、19:30	誰でも今すぐ簡単にできるヨガです。落ち着いてゆっくりと行います。オンライン中継を同時に行います。「後ろ姿」などがカメラに映る場合もございますのでご了承ください。
	マインドフルネスヨガ	池元 真弓	水曜、15:00、 19:30	心身のバランスを整えるのに効果的です。ベーシックな動きをもとにゆっくりと動き、身体の細部を丁寧に感じ、呼吸をしっかりと深めていきます。19:30の回はオンライン中継を同時に行います。
体幹の機能向上を じっくりと 学びつつ実践する	ローラーピラティス	Yasuko	木曜、10:00	ローラーを使ったピラティス。バランスを整え、関節痛を予防し、重力に負けない姿勢作りを目指します。
	ストレッチ&楽トレ	たけさん	水曜・土曜、10:00 木曜・土曜、15:00	硬くなったカラダの筋膜をほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減され運動意欲が湧きます。簡単に出来る筋トレもやります。土曜15:00のクラスは、オンライン中継を同時に行います。
	ピラティス	Yukie	金曜、10:00	硬くなったカラダをほぐし、関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減され運動意欲の湧くカラダづくりに役立ちます。
カラダの変化を目的とする 運動志向者向け	スタイルアップヨガ	Makitty	火曜、15:00	肩甲骨や骨盤の動きをスムーズにしていきます。美姿勢やスタイルアップを目指す方におすすめです。
	疲労回復リラックスヨガ	Michiyo	金曜、15:00	呼吸にあわせたやさしい動きで体の凝りを丁寧にほぐしていきます。心身の緊張をほどきゆったりと動く心地よさを味わってください。肩こりや腰痛でお悩みの方はもちろん睡眠不足を解消にも役立ちます。
	エクササイズヨガ	Makitty	火曜、19:30 日曜、10:00	ヨガにエクササイズ要素を取り入れ、筋力UPも目指します。このクラスは、オンライン中継を同時に行います。お客様の「後ろ姿」などがカメラに映る可能性もございますのでご了承ください。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です