

2020年8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	1(土)	2(日)	3(月)
10:00					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
15:00					15:00～15:50 たけさん ストレッチ&楽トレ		
	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
10:00	10:00～10:50 梅山 晃子 エンジョイヨガ オンライン中継	10:00～10:50 たけさん ゆるすごトレーニング	10:00～10:50 Yasuko 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
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 ゆるすごトレーニング	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		
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				
	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)
10:00	10:00～10:50 (代行)Makitty エンジョイヨガ オンライン中継	10:00～10:50 たけさん ゆるすごトレーニング オンライン中継	10:00～10:50 Yasuko ローラーピラティス	10:00～10:50 (代行) 上田明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継	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
15:00	15:00～15:50 Makitty スタイルアップヨガ	15:00～15:50 (代行)Michiyo リラックスヨガ	15:00～15:50 たけさん ゆるすごトレーニング	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		
19:30	休講	休講	休講				
	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)
10:00	10:00～10:50 梅山 晃子 エンジョイヨガ	10:00～10:50 (代行) 梅山 晃子 エンジョイヨガ	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
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 (代行) Yukie ピラティス	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		
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 オンライン専用	19:30～20:20 上田 明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継				
	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(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 ゆるすごトレーニング	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
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 ゆるすごトレーニング	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		
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				

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。ベーシックな動きでゆっくり動き、身体の細部を丁寧に感じ、呼吸をしっかりと深めます。19:30の回はオンライン中継を同時に行います。
	ゆるすご トレーニング (60代、70代 の方中心)	たけさん	水曜、10:00 木曜、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。安全で簡単に出来る筋トレもやります。
体幹の機能向上を じっくりと 学びつつ実践する	ピラティス	Yasuko	木曜、10:00	ローラーやボールなどを使った体幹トレーニング。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	土曜、10:00 15:00	硬くなった筋膜をほぐし、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は、オンライン中継を行います。
	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心地よさを味わってください。肩こり腰痛でお悩みの方はもちろん睡眠不足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。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です