



■今月の代行レッスン

- ・3/15(日) 8:45 週替わりレッスン→chiyoのお目覚めピラティス
- ・3/17(火) 10:00 機能改善ヨガ→上田明子 ゆっくりヨーガ
- ・3/17(火) 11:15 ピラティスヨガ→上田明子 フレッシュヨーガ
- ・3/31(火) 10:00 機能改善ヨガ→上田明子 ゆっくりヨーガ
- ・3/31(火) 11:15 ピラティスヨガ→上田明子 フレッシュヨーガ

おしらせ



	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
10:00	10:00~10:50 梅山 晃子 機能改善ヨガ	10:00~10:50 たけさん ゆるすごトレーニング	10:00~10:50 Miyuki ローラーピラティス	10:00~10:50 Ami O/L ピラティス	10:00~10:50 Ami ピラティス	8:45~9:35 週替りレッスン ピラティス	3/1,22 itoyoの やさしいピラティス
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 O/L ピラティスヨガ↑	11:15~12:05 池元真弓 心を穏やかにする 瞑想ヨガ	11:15~12:05 Miyuki ゆるすごトレーニング	11:15~12:05 たけさん ローラーピラティス	11:15~12:05 Ami O/L ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨーガ	3/8,29 icchy ローラーピラティス
	原則連続予約はできません 当日空いていたら連続で お入りいただけます		原則連続予約はできません 当日空いていたら連続で お入りいただけます		15:15~16:05 Yoshi ゆるすごトレーニング	●各クラス 10名 定員 事前予約制 ●1回受講 (体験含む) 1,980 円 (オンライン 1,490円) ● 受け放題 月々 8,800 円 (オンライン受け放題 2,980円)	
17:00	17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス		17:00~17:50 itoyo ローラーピラティス		17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス		
19:00		19:00~19:50 yasuko アロマナイトピラティス					

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	インストラクター	実施日・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 	機能改善ヨガ	梅山 晃子	火曜、10:00	身体の歪みや自律神経のバランスを整えます。セルフコンディショニングで心身の健康をめざしましょう。
	ピラティスヨガ	梅山 晃子 O/L	火曜、11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。
	心を穏やかにする瞑想ヨガ	池元 真弓	水曜 11:15	運動量は少ないのでリラックス効果が高く、副交感神経を優位にします。感情に振り回されてお疲れの方や、運動不足の方、ご高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	ゆっくりヨーガ	上田 明子 O/L	日曜 10:00	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。休日の始まりにぴったりのクラスです。
	ゆるすごトレーニング (50代~70代の方中心)	たけさん Miyuki Yoshi	水曜 10:00 木曜 11:15 土曜 15:15	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。安全で簡単に出来る筋トレで運動意欲もアップ！
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	Miyuki	火・土 17:00 木曜 10:00	固まった関節や筋肉をゆっくりと動かしながらインナーマッスルをしっかりと鍛えましょう。毎週続けると体の変化がわかります！
	アロマナイトピラティス	Yasuko	水曜 19:00	穏やかな眠りにつけるよう丁寧に動き、カラダとメンタルを整えます。毎回変わるアロマブレンドもお楽しみください。
	ローラーピラティス	itoyo	木曜 17:00	柔軟性向上とインナーマッスル(深層部の筋肉)の強化が目的です。初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心のローラーピラティスです。
	美姿勢ピラティス	Ami O/L	金曜 10:00	筋肉や骨格を1つ1つ感じながら、ゆっくりと体幹トレーニングを行います。
	週替りピラティスレッスン	icchy	日曜 8:45	理学療法士の知識を生かしたローラーピラティスクラス。基本エクササイズ中心で初心者にも優しいクラスです。
カラダの変化を目的とする 運動志向者向け	ピラティス	Ami O/L	日曜 8:45	基本のマットピラティスクラス。基礎的な動きでしなやかなカラダを作っていきます。
			土曜 10:00 土曜 11:15	硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えます。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です