

2020年3月2日～ 各回定員は5名（オンラインは定員無し）

	(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 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
	<p>3月28日は上田明子のゆっくりヨーガとなります。</p>						
	<p>火曜・木曜・金曜の10:00、11:15の連続予約は出来ず、当日空いている場合のみご参加いただけます。</p>						
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 リフレッシュヨガ オンライン中継	11:15~12:05 Makitty 優しいヨガ	11:15~12:05 Yasuko ローラーピラティス 3月11日(木)より新設するレッスンです。	11:15~12:05 Yukie ピラティス オンライン中継			
	<p>3月10日(水) 18:30 オンライン専用レッスン 参加費:1,490円 (会員は無料)</p>						
	<p>15:00~15:50 Makitty スタイルアップヨガ</p>						
15:00	15:00~15:50 Makitty スタイルアップヨガ	15:00~15:50 たけさん ゆるすごトレーニング	15:00~15:50 Michiyo リフレッシュフローヨガ	15:00~15:50 Michiyo 週末のデトックスヨガ			
	<p>18:30~19:20 池元 真弓 マインドフルネスヨガ オンライン中継</p>						
	<p>18:30~19:20 上田 明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継</p>						
18:30		18:30~19:20 池元 真弓 マインドフルネスヨガ オンライン中継	18:30~19:20 上田 明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継				
	<p>●1回受講(体験含む) 1,980円 (オンライン 1,490円) ●受け放題 月7,700円 (オンライン受け放題 2,980円) 各クラス5名定員 事前予約制</p>						

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	足先から全身へと、呼吸に合わせてゆっくり丁寧にほぐし、動いていきます。身体の歪みを修正し、心身を整え呼吸を深めます。ヨガが初めての方や身体が硬い方も、安心してご参加ください。ヨガを楽しみましょう。
	リフレッシュ ヨガ	梅山 晃子	火曜、11:15	呼吸と動きを連動させて、優しくかつ、大きく伸びやかに動いていきます。呼吸を深め、ストレスを手放して、心身ともにリフレッシュしましょう。オンライン中継を同時に行います。
	ゆっくり ヨーガ	上田 明子	木曜、18:30	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。
	マインドフルネス ヨガ	池元 真弓	水曜、18:30	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。オンライン中継を同時に行います。
	優しいヨガ	Makitty	水曜、11:15	ヨガの基本的で優しいポーズの習得を行う、ベーシック内容です。カラダの柔軟性を高めたい、ヨガ初心者の方にも向いています。
	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 11:15	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	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。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 11:15	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。11:10はオンライン中継を同時に行います。
	リフレッシュ フローヨガ	Michiyo	金曜、15:00	ご自身の呼吸を心地よく感じながら、ヨガの基本的なポーズを流れるように行っています。心身ともにリフレッシュしたいすべての方におすすめのレッスンです。
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。
	週末の デトックスヨガ	Michiyo	土曜、15:00	代謝をあげるポーズを中心にしっかり動くクラスです。終わったあとは気分爽快！心も体もスッキリとした週末を過ごしましょう。
	エクササイズ ヨガ	Makitty	日曜、10:00	ヨガにエクササイズ要素を取り入れ、筋力UPを目指します。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