

2021年5月1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	10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50	休業
	梅山 晃子	Makitty	Yasuko	Yukie	たけさん	Makitty	
	エンジョイヨガ	ゆるすごトレーニング	ローラーピラティス	ピラティス	ストレッチ&楽トレ	エクササイズヨガ	
					オンライン中継	オンライン中継	
11:15	11:15～12:05	11:15～12:05	11:15～12:05	11:15～12:05			
	梅山 晃子	池元真弓	Yasuko	Yukie			
	リフレッシュヨガ	古典ヨーガ	ローラーピラティス	ピラティス			
	オンライン中継			オンライン中継			
14:00	<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>			14:00～14:50	<p>4月30日(金)、5月1日(土)、 7(金)、8日(土)はAmiの ピラティス となります。</p>		
				Michiyo			
15:00	15:00～15:50		15:00～15:50		15:00～15:50		
	Makitty		たけさん		Michiyo		
	スタイルアップヨガ		ゆるすごトレーニング		週末のデトックスヨガ		
18:30			18:30～19:20				
			上田 明子				
20:30		20:30～21:20	20:30～21:20				
		Saya	Saya				
		リンパヨガ	ゆるめるヨガ				
		オンライン専用	オンライン専用				

● 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 **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

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。
	古典ヨーガ	池元 真弓	水曜、11:15	姿勢が悪く呼吸が浅いと、気の流れが悪くなり、イライラ、緊張、苦しみなどの感情を招くため、ヨガのポーズや呼吸法で体を整え、心も整えていきましょう。
	ゆるすご トレーニング (60代、70代の方中心)	たけさん	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。
	オンライン専用 リンパヨガ	Saya	水曜、20:30	リンパの流れを意識して、セルフケアを行います。老廃物を流すので、むくみや冷え性が気になる方にはお薦めです。
	オンライン専用 ゆるめるヨガ	Saya	木曜、20:30	体の緊張を緩め、リラクセスに導きます。体の調整にもアプローチをしていきます。深い呼吸とともに、一日の疲れを解消し、心身ともにリラックスしましょう。
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	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。11:15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)	Makitty	水曜、10:00	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。
	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。
	疲労回復☆ リラクセスヨガ	Michiyo	金曜、14:00	呼吸にあわせてやさしい動きで体の凝りをほぐします。ゆったりと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や睡眠不足を解消したい方におすすめのレッスンです。
	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。
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。
	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