

2021年11月1日～ 各回定員は7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 整えるヨガ	10:00～10:50 Makitty 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 Ami ピラティス	10:00～10:50 Ami ピラティス 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
	11:15～12:05 梅山 晃子 リラックスヨガ オンライン中継	11:15～12:05 池元真弓 古典ヨーガ	11:15～12:05 Yasuko ローラーピラティス	11:15～12:05 Ami ピラティス オンライン中継		11/21(日)は代行レッスン『Saya』のエクササイズヨガとなります。	
	<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							
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 週末のデトックスヨガ		
18:30			18:30～19:20 上田 明子 ゆっくりヨーガ				
20:30		20:30～21:20 Saya リンパヨガ オンライン専用	20:30～21:20 Saya ゆるめるヨガ 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 **8,800円**  
（オンライン受け放題 2,980円）

各クラス7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	整えるヨガ	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。
	リラックスヨガ	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、リラックスに導きます。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	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。
	ピラティス	Ami	金曜、10:00 11:15	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。10:00はツールも使います。11:15はオンライン中継を同時に行います。
	ピラティス	Ami	土曜、10:00	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。オンライン中継を同時に行います。
	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 エクササイズ	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