

2021年12月1日(水)~26日(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	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	Ami	Ami	Makitty	
	整えるヨガ	ゆるすごトレーニング	ローラーピラティス	ピラティス	ピラティス	エクササイズヨガ	
11:15	11:15~12:05	11:15~12:05	11:15~12:05	11:15~12:05	12月18日(土) 16:00~17:00 クリスマスコンサート ギターで奏でるX'mas 参加費:500円(当スタジオお客様とその同伴者)		
	梅山 晃子	池元真弓	Yasuko	Ami			
	リラックスヨガ	古典ヨーガ	ローラーピラティス	ピラティス			
14:00				オンライン中継		12月26日(日) 13:00~14:30 太陽礼拝108回 参加費:2,500円(当スタジオお客様とその同伴者)	
15:00	15:00~15:50		15:00~15:50		15:00~15:50		
	Makitty		たけさん		Michiyo		
18:30	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		
			18:30~19:20				
20:30		20:30~21:20	20:30~21:20				
		Saya	Saya				
		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**8,800**円 (オンライン受け放題 2,980円)

年未年始 営業スケジュール	日程	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
	曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
スタジオ レッスン	10:00 エクササイズヨガ		10:00 整えるヨガ (梅山晃子)	11:15 古典ヨガ (池元真弓)	11:15 リラックスヨガ	10:00 ゆるすごトレーニングは体講					
パーソナル トレーニング	午前中営業		15:00 スタイルアップ ヨガは体講	一部営業 (※)	一部営業 (※)	休業	休業	休業	休業	定休日	通常 営業
その他	13:00~ 太陽礼拝108回				20:30 リンパヨガ は体講です						

※パーソナルトレーニングの営業枠はホームページの予約カレンダーでご案内します

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、気の流りが悪くなり、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。
体幹の機能向上を じっくりと 学びつつ実践する	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。
	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。
カラダの変化を目的とする 運動志向者向け	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 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