

2022年10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 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 Ami ピラティス オンライン中継 | 10:00~10:50 Ami ピラティス | 10:00~10:50 上田 明子 ゆっくりヨガ オンライン中継 | 休業 |
| 11:15 | 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 心を穏やかにする 瞑想ヨガ | 10月13日(木)のみ 代行レッスンになります。 Michiyo 『デトックス・ヨガ』 強度はやや強めです。 | | | 10月8日(土)、9日(日)は オンライン中継をお休みします。 | |
| 14:00 | 原則連続予約は出来ません。 当日空いていたら連続で お入りいただけます。 | | | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~15:50 たけさん ゆるすごトレーニング | | 15:00~15:50 Ami ピラティス オンライン中継 | 10月1日(土)のみ 代行レッスンになります。 Michiyo 『デトックス・ヨガ』 強度はやや強めです。 | |
| 18:30 | 【単発特別企画】 10月25日(火) 19:00~19:50 Yasuko 『アロマゆったりピラティス』 アロマの優しい香りで 包まれながらのピラティス 会員:無料 非会員:1,980円 | | 18:30~19:20 上田 明子 ゆっくりヨガ | | | | |
| 20:30 | | | 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 ヨガ | 上田 明子 | 木曜、18:30 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。日曜はオンライン中継を同時に行います。 |
| | 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肉をほぐし、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 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 | 美姿勢 ピラティス | Ami | 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。 |
| | ローラー ピラティス | Yasuko | 木曜、10:00 | 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 | ピラティス | Ami | 土曜、10:00 15:00 | 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。 |

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です