

### <12月の臨時休業>

■5日(火)～10日(日) 4日(月)・11日(月)は定休日  
 ■30日(土)～1月3日(水) 4日(木)より通常営業  
 ご不便をおかけいたします。

### <今月の代行レッスン>

■12月21日(木) yasukoのローラーピラティス → 梅山晃子のローラーピラティス  
 ■12月26日(火) 梅山晃子の整えるヨガ → 上田明子のゆっくりヨーガ  
 梅山晃子のリラックスヨガ → 上田明子のゆっくりヨーガ

	(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 ゆっくりヨーガ 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	11:15～12:05 miyuki ゆるすごトレーニング	11:15～12:05 miyuki ローラーピラティス 単発追加レッスン	11:15～12:05 Ami ピラティス オンライン中継		
17:00					17:00～17:50 miyuki ゆったりピラティス		
19:00		19:00～19:50 Yasuko アロマナイトピラティス					
20:30							

原則連続予約はできません。  
当日空いていたら連続で  
お入りいただけます。

12月26日(火)  
代行レッスン  
上田明子のゆっくりヨーガ  
となります

12月21日(木)10:00  
代行レッスン  
梅山晃子のローラーピラティス  
となります

12月29日(木)11:15  
単発追加レッスン  
となります

原則連続予約はできません。  
当日空いていたら連続で  
お入りいただけます。

● 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）

### 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	インストラクター	実施日・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	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。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 (50代～70代の方中心)	たけさん	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。
	ゆるすご トレーニング (50代～70代の方中心)	miyuki	木曜 11:15	呼吸とストレッチで固まった筋膜をほぐし、関節可動域を拡大。ゆっくり時間をかけて、カラダをメンテナンスしましょう。お顔の筋肉も一緒に動かして表情を豊かに！
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。オンライン中継を同時に行います。
	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。
	アロマ ナイトピラティス	Yasuko	水曜 19:00	穏やかな眠りにつけるよう、リラックスしながら丁寧に動き、カラダとメンタルを整えます。毎回変わるアロマブレンドもお楽しみください。
	ゆったり ピラティス	miyuki	土曜 17:00	初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心のクラスです。土曜日の夕暮れ、ピラティスの原理原則を学びながら自分の体と向かい合ってみませんか？
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 11:15	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。11:15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