

# 2024年11月

- 1回受講 **1,980円**(体験含む)  
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**10名**定員 事前予約制



■11月の代行レッスン・休講

- 11/6(水)11:15 池元真弓の瞑想ヨガ  
→上田明子のゆっくりヨーガ
- 11/7(木)10:00 yasukoのローラーピラティス  
→miyukiのローラーピラティス
- 11/7(木)17:00 miyukiのローラーピラティス  
→tomokoのローラーピラティス
- 11/16(土)17:00 miyukiのローラーピラティス  
→休講

**NEW**

フレッシュ  
インストラクタークラスを  
開始します！

毎週日曜日 8:45~9:35

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
10:00	10:00~10:50 梅山 晃子 機能改善ヨガ	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 O/L ピラティス	10:00~10:50 Ami ピラティス	8:45~9:35 フレッシュクラス ピラティス	11/3, 11/17(日) icchey 基本のローラー ピラティス
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 O/L ピラティスヨガ↑	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 たけさん ローラーピラティス	11:15~12:05 Ami O/L ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨーガ	11/10, 11/24(日) itoyo やさしいピラティス
17:00							
17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス				17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス		17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス	
19:00	19:00~19:50 Yasuko アロマナイトピラティス						

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

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

**フレッシュ  
インストラクター  
クラスとは？！**

資格を取りたてのイフレッシュなインストラクターのクラスです。  
"フレッシュさんががんばって~"と応援してくださいの方、お待ちしております！  
とはいえ、私どもと同じ養成学校を卒業し、実力は保証されていますので、ご安心を！  
インストラクターはレギュラーでなく、週替わりなどランダムクラスを受講できるの  
おすすめですよ！

おおよその運動強度とクラス内容説明 (た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  	機能改善ヨガ	梅山 晃子	火曜、10:00	身体の歪みよ自律神経のバランスを整えます。セルフコンディショニング(自分の身体を自分で整えること)で心身の健康をめざしましょう。
	ピラティスヨガ	梅山 晃子	火曜、11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。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。
	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	ローラー ピラティス	Miyuki	火曜 17:00 木曜 17:00 土曜 17:00	固まった関節や筋肉をゆっくりと動かしながらインナーマッスルをしっかり鍛えていきます。毎週続けると体の変化がわかります！
	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。
	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。
	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。
	フレッシュクラス	icchy itoyo	日曜 8:45	資格を取りたてのフレッシュなインストラクターが週替わりで担当するクラスです。基本的な技術は習得していますが至らない点があることをご理解ください。回数券参加の方は半額消化で参加できます。
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 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