

1月スタジオスケジュール

1/12 更新



オンライン同時開催



マタニティの方 OK



男性 OK(会員紹介のみ)



今月 New クラス

	月	火	水	木	金	土	日
9時						9:30~(70分) lev1 ストレッチヨガ Mari	
10時		10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Naoko	10:00~(70分) lev1.5 ヨガボディ(肩の可動域) ひいろ	10:00~(70分) ALL アロマヨガ Tomomi	10:00~(70分) lev1 優しいヨガ Eri		10:00~(70分) ALL 骨盤矯正ヒップUP masako
11 12時	プライベート スタジオ レンタル枠		11:30~(60分) ひいろ 産後ヨガ 6、20日 産後エクササイズ 13.27日 対象※をご覧ください。		11:45 オンライン専用 30分リフレッシュ Eri	11:00~(70分) ALL 陰ヨガ Eri	11:30~(70分) lev1.5 ハタヨガ masako
13時		13:30~(60分) Eri 産後ヨガ (2ヶ月~はいはい)	13:30~(70分) lev1 優しいヨガ Eri		13:00~(60分) lev1 初めてピラティス Eri	13:00~(60分) ALL 足を整えるヨガ Eri	13:00~(70分) ALL 姿勢改善ヨガ Mari
14 15時	14:00(80分) 乳がん患者様 向けヨガ (外部講師)	15:00~(70分) lev1.5 ベーシック Eri				15:00~(60分) lev1.5 健 健康美ピラティス Eri	
16 18時			18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi	18:30~(70分) ALL ヨガボディ (肩の可動域) ひいろ		ピラティス プライベート 15:00-、16:00- 各60分 担当ジヒ	16:30~(70分) ALL 陰ヨガ Eri
19時		19:00~(70分) ALL リラックスヨガ Masako			19:00~(70分) ALL クラシカル・ヨガ Yayoi		
20時			20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako	20:00~(70分) lev1 ヨガボディ(筋膜リリース) ひいろ	20:30 オンライン専用 30分おやすみヨガ Eri		

※ 水曜 産後クラスの対象：産後ヨガ(2カ月~1歳半まで) / 産後エクササイズ(はいはい~1歳半まで) 4組限定

1月 オンライン レッスン

ZOOM オンライン無料アプリのインストールが必要です。

【料金】各マンスリーの方参加費無料 1回 1000円 / 4回券 2000円 (2ヶ月有効) / 1ヶ月受け放題 4500円 (リピート 4000円) 事前クレジット決済

	開始時間 クラス名	内容
火曜日	10:00「クラシカル・ヨガ」75分	ALL レベル：インドの古典ヨガスタイルをベースに、Omka と呼ばれる息を長く吐く呼吸法から始まり、まんべんなく全身を動かすのが特徴です。
	15:00「ベーシックヨガ」70分	レベル1-1.5：基本呼吸と体の関節をほぐしてから、易しいアサナ（ポーズ）を一つひとつ丁寧にっていきます。全身がしっかりとほぐれるので疲れが取れ元気をチャージできます。
	19:00「リラックスヨガ」70分	ALL レベル：夜のリラックスクラス。ほぐしを中心に身体の緊張・むくみ、お疲れをとり、質の良い睡眠をうながします。アンチエイジング効果も◎。
水曜日	13:30「優しいヨガ」70分	レベル1：ポーズの形にとらわれず、今の身体の状態に合わせて無理なくヨガポーズを練習します。初心者、シニアの方、身体を動かすのが久しぶりの方にもお勧め。
木曜日	10:00「アロマヨガ」70分	ALL レベル：スタジオではアロマをクラスの中で焚いており、本日のアロマと効能などをご紹介します。ヨガとアロマはとても愛称がよく相乗効果でより深く自分と向き合えます。
金曜日	11:45「30分リフレッシュ」30分	ALL レベル：リフレッシュを目的としたショートクラス。産前の方、在宅勤務中の方、時間がとれない方へお勧め。
	13:00「初めてピラティス」60分	レベル1：ピラティスが初めての方から基本エクササイズを練習したい方へお勧めのクラス。背骨のアライメントを正すため、ニュートラルポジションを体得できるように行います。
	20:30「30分おやすみヨガ」30分	ALL レベル：程よく身体を解し巡り良く、お休み前の体温調節をしてお休みスイッチ ON。睡眠を促すショートクラス。
土曜日	13:00「足を整えるヨガ」60分	ALL レベル：足裏足指ふくらはぎ、股関節、体幹と。足裏と骨格、骨にフォーカス。ほぐしやツボ押し等、足裏から全身のバランスを整えます。ゴルフボールまたはタオルをご用意ください
日曜日	10:00「骨盤矯正ヒップUP」 70分	ALL レベル：骨盤周りにフォーカスしたエクササイズです。骨盤周りの筋力の引き連れ、歪みを整えます。お尻、太もも、コアを強化しますので、女性らしい健康的な丸いヒップを作ります。
	16:30「陰ヨガ」70分	ALL レベル：体の深い組織をターゲットにひとつのポーズを長い時間キープするヨガ。体の柔軟性や可動域 UP だけでなく、心に働きかける瞑想的なヨガで深いリラックス効果が得られます。

◆ご予約は開始 1 時間前までで締切です。

◆在宅勤務中の方も、5 分程度の遅刻、途中退出も可能。ビデオ ON/OFF も自由。用途に合わせてご利用ください。

◆メンバーの方は会員専用 Web 予約：「スタジオレッスン」→「オンラインヨガ」に切り替えてご予約をお取りください。