

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| | 10:00 OPEN | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:30 ホットヒーリング 立石 | 10:30~11:45 ホットベーシック 75 toyo | 10:30~11:30 太陽礼拝 エナジーフロー 岡野 | 10:30~11:30 ホットビギナー 大前 | 10:30~11:30 ホットピラティス 南里 | 10:30~11:30 ホットベーシック 吉住 | 10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO |
| 12:00 | 12:00~13:15 骨盤ビューティー 75 青柳 | 12:00~13:00 ホットアロマヨガ 小林 | 12:00~12:30 美顔30 石松 | 12:00~13:00 ホットベーシック 立石 | 12:00~12:30 ぶちヨガ30 岡野 | 12:00~12:30 ぶちヨガ30 新納 | 11:45~12:45 ホットアロマヨガ 石松 |
| 13:00 | | | 13:00~14:00 腸活ヨガ 石松 | 13:30~14:00 ぶちヨガ30 青柳 | 13:00~14:00 体幹ヨガ 岡野 | 13:00~14:00 骨盤ビューティー 新納 | 13:00~13:30 美顔30 石松 |
| 14:00 | 平塚 | 南里 | | 青柳 | | | 13:50~14:50 ホットベーシック 亜矢香 |
| 15:00 | 14:30~15:30 体幹ヨガ 平塚 | 14:30~15:30 ホットピラティス 南里 | 14:30~15:30 ホットベーシック KIE | 14:15~15:30 ホットヒーリング 75 青柳 | 14:30~15:30 ロウリュ スタジオ開放 | 14:30~15:30 ホットビギナー 大前 | 15:10~16:10 太陽礼拝 エナジーフロー 村上 |
| 16:00 | 16:00~17:00 ロウリュ スタジオ開放 | | 16:00~17:00 ロウリュ スタジオ開放 | <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> <p>特別プログラム 体幹ヨガ</p> <p>ヨガと体幹エクササイズを 組み合わせたクラスです。 体幹を刺激して代謝をあげ バランスのとれた美しいボディラインを 目指します。 太りにくい体質を作りましょう。</p> </div> | | 16:00~17:00 ホットベーシック 吉住 | 16:30~17:45 ホットベーシック 75 藤田 |
| 17:00 | | | | | | 17:30~18:30 体幹ヨガ 村上 | 18:00~18:30 美脚トレ30 安高 |
| 18:00 | 18:15~19:15 骨盤ビューティー 村上 | 18:00~19:00 ホットアロマヨガ Ako | | 18:15~19:15 体幹ヨガ 安高 | 18:15~18:45 リンパヨガ30 新納 | | |
| 19:00 | 19:30~20:00 コアトレ30 村上 | 19:30~20:30 ホットヒーリング 立石 | 19:00~20:00 ホットビギナー 平塚 | 19:30~20:30 ホットベーシック KAYOKO | 19:00~20:00 ホットハタフロー 新納 | 19:00~19:30 美脚トレ30 村上 | |
| 20:00 | 20:15~21:15 ホットベーシック 羽生 | 20:45~22:30 ロウリュ スタジオ開放 | 20:15~21:15 骨盤ビューティー 亜矢香 | 20:45~21:15 アロマヨガ30 村上 | 20:15~21:15 太陽礼拝 エナジーフロー Ako | 20:00~21:00 ホットアロマヨガ 亜矢香 | |
| 21:00 | 21:30~22:30 お腹スリムメイク 岡野 | | 21:30~22:30 ホットベーシック 亜矢香 | 21:30~22:30 moon cycle 《月礼拝》 村上 | 21:30~22:30 ホットベーシック 安高 | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| | 22:00フロントCLOSE | | | | | 22:00 CLOSE | 19:00 CLOSE |

●各レッスンは事前にご予約が必要となります。チェックインはレッスン開始5分前まで、またレッスン開始時間を過ぎてからの入室はご遠慮頂いております。

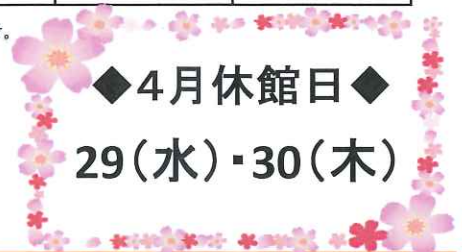
●ご予約後にキャンセルされる際は、レッスン開始1時間前に必ずフロントへご連絡をお願い致します。

●お一人様のご予約件数の上限は、4件まで(キャンセル待ち含む)、会員種別問わず、1日の受講本数は2本までとなっております。

●プログラムは、変更の可能性もございます。予めご了承下さい。

●翌月のプログラム発行・翌月の予約開始は、毎月21日以降からになります。

●受け放題(フリー・プラス)会員様・マンスリー4の、退会・変更などの受付は、退会を希望する月の15日迄とさせていただきます。



レギュラープログラム (60分～)

ショートプログラム (30分)

| プログラム | 時間 | 強度 | 内容 | プログラム | 時間 | 強度 | 内容 |
|---------------------|----|-----|---|-----------------------|----|-----|--|
| ホットビギナー | 60 | ★ | ヨガの基本的なポーズを丁寧にやっていくクラスです。ヨガをこれから始める方、始めて間もない方にオススメ。呼吸法を基本にゆっくりカラダをほぐしていきます。カラダが硬い方でも安心♪初心者の方からご参加可能なクラスです。 | ぶちヨガ30 | 30 | ★ | 呼吸～ポーズを30分でゆったり行いカラダをほぐしていくクラス。30分で手軽にリラックスしたい方やヨガをこれから始める方にオススメです♪初心者の方から安心してご参加頂けるクラスです。 |
| ヒーリングヨガ | 60 | ★ | 座り・寝ポーズを中心に、ゆったりと身体を動かしていくリラックス系のクラスです。立ちポーズがないので、初めての方でも安心して無理なくご参加頂けます。ストレス解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。 | アロマヨガ30 | 30 | ★ | アロマの香りを楽しみながら、深い呼吸と共にヨガのポーズを楽しむクラス。ストレス解消、ヨガ初心者の方におススメのプログラムです。 |
| ホットアロマヨガ ※旧：美アロマ | 60 | ★ | 心地良いアロマの香りで心を癒やし、セルフリンパマッサージとヨガのポーズによって代謝を上げていきます。心と体を美しく、健やかに保つリラックス系のヨガクラスです。ゆっくり癒やされたい方におススメのクラス。 | リンパヨガ30 | 30 | ★ | リンパの流れを良くするヨガのポーズとセルフマッサージを取り入れたクラス。体内のリンパと血液の循環を促し、内側からのキレイを目指します。冷えやむくみが気になる方におススメのプログラムです。 |
| ホットベーシック | 60 | ★ | 呼吸法をマスターし様々なアーサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立～寝～座ポーズのクラス構成で、ヨガに少し慣れてきた方、徐々にステップアップしたい方におススメ。初心者～初中級の方まで、幅広い方にご参加頂けるクラスです。 | 美顔30 | 30 | ★ | お顔のセルフマッサージ+冷たいフェイスパックで毛穴を引き締め美容液の浸透を促進します。お肌のコンディションを整えたい方におススメのクラスです。 (メイクオフ後の受講をおススメします) |
| ホットハタフロー | 60 | ★★ | ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とアーサナ、瞑想等、三位一体を基本とした寝ポーズ～座ポーズ～立ポーズのハタヨガの展開を楽しんで頂けるクラス構成となっています。もっとヨガの奥深さを楽しみたい方へオススメのクラスです。 | 熱波30 | 30 | ★★ | 発汗を促す簡単な運動をおこない、お一人ずつ熱波を届けるクラス。大量の水蒸気をあげ室温、湿度を高め、スタッフご希望の回数の熱波をお届けします。とにかく汗をかきたい方におススメ！大量発汗間違いなしのクラスです。 |
| 骨盤ビューティー | 60 | ★★ | 骨盤調整のクラス。身体の土台となる骨盤を呼吸と共にアプローチをかけていきます。ご自身の力で調整！骨盤を正しい位置に調整して、内側から美しい本来の体を取り戻しましょう。小顔や便秘、下半身を引き締めたい方におススメのクラスです。 | アブトレ30 ～腹筋～ | 30 | ★★ | カラダをほぐした後、腹筋・背筋を数種目加え、体幹部を刺激！お腹周りをシェイプアップしたい方におススメのトレーニング系クラスです。 |
| エナジーフロー ～太陽礼拝～ | 60 | ★★★ | 太陽礼拝を中心に呼吸法と連続したポーズにより、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、深層筋肉にも効果的に刺激を与えます。ウエストや腰、ヒップ周り等、気になる部分のシェイプアップした体を目指すクラスです。 | 美脚トレ30 | 30 | ★★ | 下半身のエクササイズとセルフマッサージで美脚を目指すクラスです。お尻や脚周りが気になる方、ぜひご参加ください♪ |
| moon cycle ～月礼拝～ | 60 | ★★★ | 月の満ち欠けを意識したアーサナと、女性のしなやかさをあらわした月礼拝。月の満ち欠けに合わせ、女性らしさを高めるアーサナを組み合わせた女性にうれしいヨガ。骨盤の動きが活発になることで、滞っている血液やリンパの流れも活発になり、ダイエットやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。【定員19名】 | コアトレ30 ～体幹～ | 30 | ★★ | お腹を刺激する呼吸法(ドローイン)とバランス系のエクササイズで体幹を刺激！姿勢改善、腰痛改善に効果的なクラスです。 |
| ホットピラティス | 60 | ★★★ | 正しい骨格を意識しながら、コアの筋肉を鍛えるインナーマッスルトレーニング。体全体のバランスを整え、インナーマッスル、コアマッスルを強化する事によって人間がもともと持っている自然治癒力を向上させ腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善していきます。 | エナジーフロー30 ～太陽礼拝～ | 30 | ★★★ | 流れるような太陽礼拝の動きを繰り返していくクラスです。短い流れを繰り返し行う事で、カラダが自然と動きを覚え、その分ご自分の呼吸とカラダに集中できます。集中力UP、ストレス解消におススメのクラス。60分のエナジーフロークラスへのステップアップにおススメです！ |
| ゆるヴィンヤサ | 60 | ★★★ | 「太陽礼拝」の流れにポーズが組み込まれ、呼吸と合わせ流れるように身体を動かす事で心身の一体感を味わうクラス。また、連続的にダイナミックなポーズをとることで、インナーマッスルを鍛える効果もあります。 | moon cycle30 ～月礼拝～ | 30 | ★★★ | 流れるような月礼拝の動きを繰り返していくクラスです。決まったポーズの流れを繰り返し行い、カラダと心に集中するクラス。骨盤内を刺激するポーズが多く、婦人科系の不調の改善や冷え性・便秘の解消に効果的なプログラムです。60分のmoon cycleクラスへのステップアップにおススメです！ |