



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7:30			モーニングヨガ		
8:20			Yukako		
13:30		骨盤ダイエットヨガ			
14:30		Madoka			
14:45		マタニティ ピラティス※			
15:45		Kayoko			
18:30	柔軟性UPヨガ	骨盤 エクササイズ	オフィスで できる簡単ヨガ	からだリセット 骨盤矯正	はじめての ピラティス
19:30	Yuko.Mi	Yoko	Tomoko	Miyuki.Ya	Kayoko
19:45	ゆがみ改善 ストレッチ	はじめての フィットネスサルサ	お腹ひきしめ ダイエットピラティス	からだほぐし ヨガ	からだスッキリ ストレッチ
20:45	Teruyuki	Miyuki.Yo	Mutsumi	Etsuko	RINA

★プログラム内容・担当者などは都合により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

リラックス    姿勢改善    リフレッシュ    目覚めスッキリ    男性にもおススメ

●柔軟性UPヨガ

ポーズにとらわれずほぐしをメインに行います。血行を促し、柔軟性も高め、腰痛・肩こりなどを緩和にもなります。

●ゆがみ改善ストレッチ

セルフマッサージ、ストレッチ、調整トレーニングを行いながら身体のバランスを改善していきます

●骨盤ダイエットヨーガ

一般的なヨガの呼吸法やポーズを基本としながら、骨盤や背骨周りに焦点をあて左右のアンバランスを整えます。

●骨盤エクササイズ

骨盤周りのほぐしやストレッチを行うことでゆがみを改善し 内側から健康な身体を目指します。

●はじめてのフィットネスサルサ

サルサが初めての方でも気軽にご参加いただける、シェイプアップに効果的なダンスです。

●モーニングヨーガ

朝の目覚めにピッタリなポーズを行い、日頃外に向いている意識を内側に向け心と身体のバランスを整えます。

●オフィスでできる簡単ヨーガ

オフィスでも行えるような、気軽にできるポーズをご紹介しますヨーガのクラスです。

●お腹引き締めダイエットピラティス

主に体幹の深層筋（インナーマッスル）を鍛える事で、お腹周りのひきしめ、しなやかで強い身体作りを目指します。

●マタニティピラティス ※主治医より、ヨガやピラティスなどの運動をしてもよいという許可が必要です  
激しい動きをすることなく 産前・産後に必要な筋肉を鍛えます。

●からだリセット骨盤矯正

骨盤を上下、前後、開閉、回す動きをゆっくり丁寧に行い、骨盤まわりや股関節回りの可動性や代謝を高めます。

●からだほぐしヨガ

ヨガを初めて行うかたでも安心して受講いただける、やさしいポーズを中心としたクラスです。

●はじめてのピラティス

ピラティスを初めて行うかたのために呼吸法と基本の動きから練習するクラスです。

●からだスッキリストレッチ

一週間たまった疲れをリセットするために効果的なストレッチを丁寧に行います。