

Mita Studio Schedule



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7:30 8:20		モーニング ピラティス Hiroko	モーニング ヨガ YUKIWO		モーニング ヨガ Takako
18:30 19:30	トータル ボディメイク Sachiko	アンチエイジング ヨガ Aruna	背中美人 ヨガ Yuki	お腹引き締め ダイエットピラティス Mio	リラクゼーション ヨガ Natsuko
19:45 20:45	はじめてヨガ Kayoko	ゆったり 骨盤ストレッチ Yurie	ゆがみ解消 ボディケア Yasuaki	美・姿勢ヨガ Reiko	からだリセット 骨盤矯正 Miyuki

★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 ビューティー 姿勢改善 目覚めスッキリ

●モーニングピラティス

一日を爽快地に過ごせるよう身体いっばいに新鮮な酸素を取り入れ、身体を中心となるコア(体幹)にスイッチを入れていきます。

●モーニングヨガ

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。

●トータルボディメイク

普段意識しづらい部分の筋肉によびかけ、内側から身体を鍛え改造していく男女問わずオススメなエクササイズです。

●アンチエイジングヨガ

筋肉の緊張をほぐし血行を促します。冷えの改善や美肌に効果的！顔のヨガも行い、身体だけではなく全身をリフトアップ！

●背中美人ヨガ

首・肩・肩甲骨周辺を丁寧にほぐしていきます。埋もれていた肩甲骨、天使の羽がくっきりあらわれ背中美人に。

●お腹引き締めダイエットピラティス

ストレッチや骨盤体操と組み合わせながらお腹周りのひきしめに効果的なエクササイズを行います。

●リラクゼーションヨガ

脚・腰・肩といった疲れが溜まりやすい部分を中心に時間をかけて伸ばし、心と体の疲れを取り除いていきます。

●はじめてヨガ

はじめての方も無理なく行えるよう、ゆったりからだをほぐしながら基本的な呼吸法やポーズを行います。

●ゆったり骨盤ストレッチ

小さな動き、ゆるい動きを使って、骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、歪みを改善・ホルモンバランスを整えます。

●ゆがみ解消ボディケア

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するクラスです。

●美・姿勢ヨガ

整体師資格を持ち、自身も19kgのダイエットにも成功したインストラクターによる美しく正しい姿勢になるヨガです。

●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、骨盤まわりや股関節回りの可動性や代謝を高めます。

※全て初心者の方から受講いただけますが、自己責任のもと、無理のない範囲でご参加ください。