

月曜日【岩盤】

CHIAKISS ヨガレッスン内容紹介

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	ローラー & プチトレ 全身調整	1	ありこ	ローラーを使って身体をほぐし、マッサージも取り入れながら全身を整えていくクラスです。 後半にはプチトレで引き締め効果を目指しましょう！ 全身を整えて一日の始まりを爽やかに！眠くなったらそのままお休みされてもいいですよ^ ^
10:00 - 11:00	整うピラヨガ withメディカルアロマ	1~3	KYOKO	その日の天気でメディカルアロマを選び、温かい空間で前半はピラティスで身体を整え、後半はヨガで心を整えていきます。呼吸で迷いが無いように丁寧に指導していきます。レッスン終わりには完全呼吸できるよう導きます。初心者の方も大歓迎です。私が長い年月をかけてしたいと思ったレッスンです。皆様のご参加お待ちしております。
12:00 - 12:50	ボディシェイプ	3~5	Motoco	ステップ台を使い自重の負荷や軽めの負荷で有酸素運動筋力トレーニング、体幹トレーニングを複合的にを行い、効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締めた体型を作るクラスになります。

火曜日【岩盤】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	膈呼吸ヨガ	0~1	kiyo	女性にとってとても大切な骨盤底筋ですが、 直接動かすことがとても難しく意識しづらい筋肉です。 骨盤底筋を意識した呼吸法や骨盤底筋と運動した筋肉を間接的に動かす方法などを、 骨盤底筋トレーニングヨガ指導者がしっかりお伝えします。 産後のカラダケア、下腹ぼっこり、ヒップアップ、尿もれ予防などに効果的です♡
10:00 - 11:00	アクティブフロー & ストレッチ	2~3	Michiko	ストレッチや簡単な動きで筋肉をほぐし関節の可動域を広げます ヨガのポーズではパーツや身体の繋がりを、働きかけを大事にします 普段使っていないところにスイッチを入れるのはきついですけど身体の変化を感じれると思います。 ヨガで硬いところは柔らかく、使っていないところは強くして、しなやかな身体と心を目指しましょう！
11:30 - 12:15	ステップEX~初級~	2~4	Motoco	ステップ台を使用し、音楽に合わせて昇降を繰り返して有酸素運動効果を体験しながら脂肪燃焼をしっかり行い、 さらに筋力トレーニングにも効果を発揮し、基礎代謝を上げます。 まずは第一に楽しさになってエクササイズを行うクラスです。出来る出来ないではなくまずは挑戦してみませんか？ 第一歩そして継続がご自身の理想bodyの結果になると思います。諦めないでぜひ一緒にmakingしましょう。

水曜日【岩盤】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	ローラー & sleep ~美リラクソヨガ~	1	Ayaka	朝一動きたくない、そんな目覚めの朝に是非♡ 岩盤の中でゆったりと呼吸を深め、呼吸と運動させながら少しずつ全身をほぐし、 目覚めの心地よい良いストレッチストレッチリラクソヨガへと流れていきます 初心者の方でも、どんな方でも無理なく入って頂ける極上の美リラクソヨガclassです。 呼吸が全身にいきわたる心地よさと、身体の解れ・伸び・開放感を是非♡ 心よりお待ちしております♪
10:00 - 11:00	骨盤ヨガ アロマの香りに包まれて	1~2	ありこ	アロマの香りに助けられながら、骨盤周りの筋肉を動かしてつまりを解消し、バランスの取れた身体を目指します。 寝ポーズが多く含まれますので、初心者の方も安心してご参加いただけます。 毎回変わるアロマの香りの漂う中で、気持ちよく身体を動かしましょう。 香りを楽しみ、アロマの効能も感じながらヨガを行い、気持ちよくすっきりとした気分と身体で、軽やかに1日を始めましょう！
11:30 - 12:30	Motoco Boot Camp	3~5	Motoco	筋力トレーニング中心のクラスです。ダンベルやマットを使い全身の筋力トレーニングをクラブミュージックに合わせて行います。 引き締め効果はもちろん、心肺機能の向上、全身持久力の向上にも向いており、ダイエット、 健康維持など総合的な効果が期待できるクラスを楽しみながら行っていきましょう！

木曜日【岩盤】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	morning aroma stretch	0.5~1	ゆう	ストレッチをして筋肉のコリをほぐし、血液の流れを良くしていきます ローラーを使って筋膜リリースをし、伸びたり、ひねったり、ゆすったり、心地よい朝と一緒に過ごしましょう♪ ストレッチは顔のくすみやボディのむくみを軽くするなど、様々な美容効果が期待できます。 冷え性、むくみ、コリ、便秘、体調不良を感じやすい方etc…全身をぐーっとストレッチして、 しなやかなボディラインを作っていきます♪無理のない範囲でゆったりとした気持ちで行い、身体の美のスイッチをONに♡
9:45 - 10:45	しなやかストレッチ &ひきしめトレーニング	2~4	SHIZUE	その日の天気でメディカルアロマを選び、温かい空間で前半はピラティスで身体を整え、後半はヨガで心を整えていきます。呼吸で迷いがないように丁寧に指導していきます。レッスン終わりにには完全呼吸できるよう導きます。初心者の方も大歓迎です。私が長い年月をかけてしたいと思ったレッスンです。皆様のご参加お待ちしております。
11:30 - 12:30	ゆったり動くデトックス withローラー	2	Ayako	ステップ台を使い自重の負荷や軽めの負荷で有酸素運動筋力トレーニング、体幹トレーニングを複合的にを行い、 効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締めた体型を作るクラスになります。

木曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
10:00 - 11:15	ヨガベーシックwithアロマ	1~2	ありこ	身体の使い方を意識しながら、呼吸に合わせて基本的なアーサナ（ポーズ）を行い、 ほどよく全身を整え、不調を緩和していくクラスです。 初心者の方から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。 ヨガを通じて自分自身と向き合いながら、呼吸の素晴らしさを感じて頂けたらと思います。 日々過ごしやすいかも…☆皆様のご参加お待ちしております。

金曜日【岩盤】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	ローラー & ストレッチ withアロマ	0.5~1	chisato	1日のスタートとなる朝の時間、硬くなっているカラダを丁寧に緩めほぐしていくクラスです。 アロマの香りの中でたっぷり呼吸をしながら、ローラーほぐし、全身のストレッチを行ないます。 1日の身体のパフォーマンスは朝の過ごし方で変わります。 呼吸を深めて、身体をほぐし、1日中の動きを良くして代謝もupさせましょう♡ 宜しくお願い致します！
10:00 - 11:00	ミュージック ムービングフロー	1~3	Rie	私たちの身体と心は日々忙しく動き続けています。 その一瞬一瞬を大切に、アーサナ（ポーズ）と呼吸が繋がるように、 1時間のクラスの中で心と身体のバランスも繋げて行きます。 チルミュージックからエネルギッシュなミュージックまで様々な曲を感じながら心地よく汗を流していきましょう。
11:30 - 12:15	からだほぐしwithローラー	1~2	mina	ローラーを使ってカラダをほぐしましょう！ ほぐすだけでも姿勢の改善に繋がります！！ リラックスしたい方にオススメです*

土曜日【岩盤】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	Aroma×Yoga バランス	0.5	Azusa	毎週変わるアロマの香りの中、バランスを整え一日が過ごせるような身体づくりをしています。嗅覚から癒し、滞りを解します。究極の朝の癒しとリフレッシュタイムにぜひお越しください
10:00 - 11:00	美脚美尻ピラティス withメディカルアロマ	1～3	KYOKO	その日の天気でメディカルアロマを選び、温かい空間で前半はピラティスで身体を整え、後半はヨガで心を整えていきます。呼吸で迷いがないように丁寧に指導していきます。レッスン終わりにには完全呼吸できるよう導きます。初心者の方も大歓迎です。私が長い年月をかけていたいと思ったレッスンです。皆様のご参加お待ちしております。
12:30 - 13:30	ゆったり動くデトリラックス withローラー	2	Ayako	ステップ台を使い自重の負荷や軽めの負荷で有酸素運動筋力トレーニング、体幹トレーニングを複合的にを行い、効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締めた体型を作るクラスになります。

土曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
10:00 - 11:15	しなやかボディメイクヨガ	2～3	kiyo	凝り固まったカラダをほぐし、美しい姿勢を保つために必要な筋力と柔軟性をバランス良く身につけながらカラダのアライメントを整えます。強さとしなやかさのある女性らしい身体作りを目指します。私の目標は一生自分の足で美しく歩くことです。カラダが喜ぶ動きを、ヨガのシーケンスを通して伝えていきたいと思っています。宜しくお願い致します。

日曜日【岩盤】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	HAPPY SUNDAY YOGA	1	mikalino	早起きは三文の徳 [happy]になるには、まず早起きをして、時間を有効に。バイオリズムを整えることでココロとカラダにより健康な毎日。少しずつ呼吸を整えてからストレッチをし、じんわりと少しずつカラダを目覚めさせていきます。後半は動きのあるフロースタイルで1日のスタートにちょっぴりエンジンをかけていきます。
10:00 - 11:00	バレエフィットネス ~balletfit~	1～2	ゆう	バレリーナ気分が美しくBodymake!! バレエの優雅な動作をしながら、インナーマッスルを鍛えて痩せやすいカラダを作っていきます。キュッと引き締まったヒップ、すらりとした脚、くびれ… 女性らしいラインづくりにこだわって楽しくシェイプアップしていきましょう♪
11:30 - 12:30	アンチエイジングヨガ	1～2	mina	年齢と共に気になる部分、特にお腹を引締めながら、呼吸と共に気持ちよくカラダをほぐしていきます。リンパの流れが良くなり、むくみ解消にも繋がります。少しずつ楽しみながらカラダをかえていきましょう！
13:00 - 14:00	くびれストレッチヨガ	2	mikalino	しなやかで柔らかいほりのあるカラダづくり女性特有のくびれをいかしカラダを楽しく心地よく動かします。姿勢、腰痛改善、ストレス軽減、月経痛、更年期障害軽減、免疫力アップ、女性ホルモンバランス、自律神経を整えます。ダイエットにも！カラダのかたさ柔らかさヨガの経験値全く関係なく楽しみながらフローで動いたり、腰をフリフリしたり♪カラダココロをしなやかに。
14:30 - 15:30	骨盤ヨガwithアロマ	1～2	ありこ	アロマの香りに助けられながら、骨盤周りの筋肉を動かしてつまりを解消し、バランスの取れた身体を目指します。寝ポーズが多く含まれますので、初心者の方も安心してご参加いただけます。毎回変わるアロマの香りの漂う中で、気持ちよく身体を動かしましょう。骨盤を整えることで、全身の歪みを整え、代謝の良い体作りを目指しましょう！
	アロマリラックス			アロマの心地よい香りに包まれながら、呼吸法とポーズをゆったりと行い、心と身体の緊張やストレスを解きほぐしていきます。疲労を感じている方におすすめのリラゼーション効果の高いレッスンです。

日曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
10:00 - 11:15	ヨガベーシック	1～2	mikalino	呼吸とヨガの基本アーサナ（ポーズ）を中心とした内容のクラスです。ヨガがはじめての方から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。リラックスしながら身体全体を正しく整え、身体の不調などを緩和します。ストレス解消・冷え性改善・筋肉強化など様々な効果が期待されます。カラダココロを整えて日々の生活がより生き生きとしたものに。皆様是非スッキリしにいらして下さいね。