

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
9:00 - 10:00	美尻PILATES COREトレーニング	2~4	KYOKO	ストレッチを大切にして、メリハリあるbodyに変えていきます。 ピラティスを本当に自分の身体を内側から見つめ気づいていくツールにしたいと思います。 意識がすべてを変えます。
11:00 - 12:00	身体をほぐすヨガ	1~2	sayuri	ゆったりとした呼吸とともにヨガのポーズやツボを刺激し、身体の緊張をゆるめ、リンパや血液循環の促進を促します。 身体をほぐし自律神経のバランスを整えていきます。 岩盤の暖かいお部屋で、日ごろ緊張しやすい身体をほぐし、ご自分に優しい、リラックスした1時間を過ごしましょう。
12:30 - 13:30	デトックスヨガ	2~3	Yuu	十分に新陳代謝を上げることが出来る暖かい環境の中でヨガを行うことで、内臓の動きを活発化し、体の中の老廃物をリセットします。
14:00 - 15:00	美body make	2~4	Motoco	筋力トレーニングの基礎をリズムに合わせて行うクラスです。 BOOT CAMPの入門クラス的初心者の方にも丁寧に基本的なフォームやトレーニングをお伝えしていきます。
15:30 - 16:30	疲労回復アロマヨガ	1~2	AYA	アロマの香りで癒されながら、日ごろの疲れや筋肉痛をリセットし、心地いい温度の中で身体をゆるめていきます。 リラックスしたい方におすすめ。 低めの温度設定になります。
19:00 - 20:00	アロマリラックスヨガ ～ローラーほぐし～	0.5~1	shizuka	ローラーで全身をほぐした後に、深呼吸とともにゆっくり身体を緩めます。 一週間の始まりこそ、リラックスの時間を作いませんか？アロマの香りとともに心身を癒しています。 初心者の方にも入って頂きやすいレッスンです。 ヨガを通して「笑顔の空間」を作る事を心にレッスンしていきます♪皆様と一緒に心も身体もリラックスできれば嬉しいです！
20:30 - 21:30	アンチエイジング ヨガ	1~2	mina	年齢とともに気になる部分、特にお腹を引き締めながら、呼吸ととも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、むくみ解消にもつながります。

月曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
11:00 - 12:15	アナトミック骨盤ヨガ	2~3 3~4	Yuu	骨盤周りの関節を動かし柔軟性と代謝をUPさせ、同時に筋肉を鍛えています。 骨盤調整ヨガや骨盤ストレッチとはまた違った少しキツイヨガですが、ゆっくりと丁寧に指導していきますので 初心者の方でも安心して受講していただけます。
12:30 - 13:30	美腕美脚を極める バレエエクササイズ	3	SAYA	バレリーナのようなスリとした美しい二の腕やスリ足を極めるためのバレエエクササイズのクラスです。クラシックの音楽に合わせてマット の上でバレエの動きを取り入れて軽く汗ばむほどに全身をたっぷり動かした後、後半は少しバーの動きを行ないます。 クラスではバレリーナのようなしなやかで芯のある美しい体に近づけるよう、可動域を広げながらもちゃんと筋力をつけていくような動きを 行ないます。 身体を柔らかくしたい方や、ボディメイクを目指す方、音楽に合わせてたっぷりと身体を動かしたい方、是非体験してみてください。
19:00 - 20:15	骨盤調整ヨガ	1~2	mina	体の歪みは、普段の生活の何気ない癖や習慣から出るものです。その歪みを自分自身で整える作業を行います。 骨盤を中心に全身のバランスを整えていきます。主にストレッチやマッサージで全身を調整していきます。
20:30 - 21:30	疲労回復ヨガ	1~2	yasuko	質の良い睡眠をとれるよう、ポーズを取りながら心と体をほぐし、一日の緊張やストレスから解放し、疲れを取り除きます。週の始まり であり、一日の終わりである月曜の夜に疲労を回復させ、翌日から心身ともに健やかでいられよう自分自身を労わってあげましょう。

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	朝のアロマ × ローラーほぐし！	0.5	Masako	身体を目覚めさせるアロマとローラーを使った筋膜リリースで一日動きやすい身体づくりをします！
10:00 - 11:00	代謝upPILATES	1~3	KYOKO	リンパの流れをよくしながらウォーミングアップを行います。 肩甲骨周り、股関節周りなど凝り固まりやすいところにアプローチしていき 身体を整え代謝アップを促します。 朝にオススメのピラティスです。目覚める身体♡代謝アップで疲れにくい身体を。 ピラティスは、回数を重ねるごとに効果が実感できるはず♡ 皆様と楽しい時間が過ごせますようお待ちしております♪
11:15 - 12:15	美的計画ボディメイク	3~4	JACKY	ストレッチ、自重トレーニング、クールダウン。 音楽で楽しくトレーニング！女性らしく健康的できれいな身体作りをし、素敵なライフスタイルにしましょう！！
12:30 - 13:30	背骨しなやかヨガ	1~2	Azusa	背骨の状態をよくすることで、疲労・体力回復、内臓も元気に。 姿勢や見た目も変化してきます。 背骨を通る神経に刺激を与え、背骨周りの筋肉をほぐし、しなやかで女性らしいカラダを目指しています。
14:00 - 14:45	キックボクササイズ	4	なつき	格闘技の動きを取り入れたトレーニング。 音楽に合わせて、筋トレも少し取り入れて。 有酸素運動×無酸素運動＝脂肪燃焼を目指します！！ キックボクササイズで、いつもの生活でたまったストレスを楽しく、かっこよく、なり切って発散しましょう。 強く美しい身体を目指してLet's kickboxing！
15:00 - 16:00	ホテイコンデーションが ヨガ	1~2	kayo	全身の筋肉や関節周りを刺激して老廃物を流し、滞ったエネルギーを開放して女性らしく美しいシルエットを作ります。
18:45 - 19:45	脂肪燃焼ヨガ	2~3	mina	デトックス効果の高いポーズで血行を良くし代謝を高めます。 体の内側の筋肉を刺激し、美しいプロポーションを目指すレッスン。
20:00 - 21:00	ゆったりアロマヨガ	1~ 1.5	mikalino	季節に合わせたアロマの香りに優しいキャンドルの灯り ローラーを使ったり優しいヨガのポーズで一日のゴリ、疲れを癒します。 ヨガ初めての方から普段鍛えてる方全ての方にリラックスして受けていただけます。ゆるゆるしにいらしてください。

火曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
9:30 - 10:45	みよんトレヨガ	3~4	みよんみ	しなやかな身体を作るために、オリジナルストレッチをいくつか取り入れ、トレーニングを重ねていきます。 ヨガの中にオリジナルトレーニングを加え、姿勢から整えていきます。 トレーニング要素もあるのできつく感じる方もいらっしゃるかと思いますが、ぜひチャレンジしてみてください。
11:00 - 12:00	シェイプアップ フロー	3~4	hiromi	1時間連続のフローの動きを行います。 しっかりと汗をかき、体をシェイプしていきます。女性らしいしなやかな体のラインを目指します。 朝しっかりと体を動かして目覚めさせると、1日を充実して過ごすことができます。是非ご参加くださいね。
12:30 - 13:45	陰陽ヨガ	2	kayo	陰陽（いんやん）yogaとは、陰（静）のyogaと陽（動）のyogaをクラスの中で同時に行えるミックスのyogaです。 陰yogaで身体の深層部にある筋膜から緩め、呼吸と心を整えてから陽yogaでアクティブに身体を動かすことにより、エネルギーや氣、 血の巡り、循環を良くしていきます。 クラスの最初に陰yogaで心と身体を緩めていきますので陽yogaも初心者の方は安心して動いてもらえるクラスです！
18:45 - 19:45	mikalino yoga withアロマ	1~2	mikalino	少し疲れてきた心と身体を癒し、温かいキャンドルの光に包まれながら、いつもと違う夜の空間の中… 心身のバランスを整える為の手助けとなるアロマを焚きながら行う、優しく、ちょっと贅沢なヨガ。 心と身体を解放させて、リフレッシュさせていきましょう。
20:00 - 21:00	脚やせヨガ	2~3	AYA	気になる下半身のむくみを改善しセルライトをつきにくくするレッスン。 しなやかで引き締まった脚を作ります。 バランスの良い身体を作るお手伝いができれば♡ 皆様のご参加お待ちしております♪

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	セルフケア×ローラーほぐし withアロマ	0.5~ 1	shizuka	顔のマッサージ、ローラーを使って身体の巡りをよくするように全身マッサージします。 最後に仰向けのポーズでローラーでほぐした身体を緩めるようにリラックスしていきます。 日頃の疲れをとるよう自分にご褒美の時間を作ってあげましょう。 朝早いです、皆様と一緒に自分だけの時間を作れたら嬉しいです！ ヨガが初めての方でも安心してお越しください。
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、気持ちよくな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！
13:00 - 14:00	アロマピラティス しなやかな身体	1~2	hana	アロマの香りと落ち着いた空間の中で自律神経を整えていきましょう。 セルフマッサージやストレッチで疲れた身体を緩めほぐし、ピラティスで骨盤や背骨を正しい位置に戻してあげることが大切です。 呼吸を深め、ゆったりとした流れるような動きで日ごろの疲れを癒したい方にオススメです。 アロマとピラティスで心と身体のバランスを整えていきましょう。 死ぬまで自分の身体。自分自身でケアをし、健康の貯金をしていきましょう。健康のためのお手伝いをさせていただきます。
14:30 - 15:30	バレエフィットネス ～ballefit～	1~2	ゆう	バレリーナ気分で美しくBodymake！！ クラシックバレエの動作で、普段使わない筋肉をフルに使い、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。バレエ特有のエlegantなしぐさと美姿勢を身につけていきましょう！！ ゆっくり丁寧にお伝えしますのでバレエ初心者の方でも安心していらしてください♪
18:30 - 19:30	Aroma Slow Yoga ～フォームローラー～	1~2	ありこ	ローラーを使い血行を促進し、身体の疲れをとってご自身と向き合いながら、自分の内面を見つめるヨガです。 いつも日常に追われて自分を見つめ直す時間がない方、自分の心と体の声を聞いてあげましょう。 ゆったり気持ちよく、ヨガを始めてみませんか？
19:45 - 20:45	ビューティーフローヨガ	1~2	mikalino	『フロー』呼吸と共に流れるよう伸び伸びとヨガのポーズを繰り返します。 脂肪燃焼、姿勢改善、ストレス解消の効果も！！ 美しいしなやかなカラダをつくり、内側からもスッキリと。 ご自分のペースで心地よくヨガを楽しみましょう。

水曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
10:00 - 11:00	ステップエクササイズ	1~3	CHISA	ダンスのプロが教えるトレーニングエクササイズ！！ ストレッチ→筋力、体幹アップトレーニング、リズムエクササイズ→ダンスエクササイズ→クールダウン 難しいこと一切無し！ダンス初心者、リズム感無し大丈夫！ 音楽に合わせて、楽しく汗をかくて身体を引き締め美ボディを作ることが目標です。 ちょっと気になった方は、是非覗いてみてください（^^）
11:45 - 13:00	スローフロー ～heal the body～	3~4	akiko	深い呼吸と運動しながら流れるように身体を動かしてポーズをとっていきます。血流を良くし、集中力を高めます。 思考もクリアになる事で1日を気持ち良く穏やかに過ごせます。ご自身の心と身体を癒やしましょう。
18:30 - 19:30	スタイルアップヨガ	1~3	Yuu	ヨガの基本的なポーズのアライメント(形)を整える事に重きを置き、1つ1つのポーズを丁寧にとることや呼吸の質を深めることで今まで気付かなかった姿勢の傾き等を知り、そこを改善させていくようにすることでヨガの基本的なことを感じます。
19:45 - 20:45	アロマアンチエイジングヨガ	1~2	mina	いつまでも健康で若々しくいたい人におすすめのレッスンです。 日常生活で動かしにくい背骨や肩、股関節をやさしくほぐしていきます。 怠けている大きな筋肉も鍛え、カラダを温め、心をゆるめることでホルモンのバランスを整えましょう。 どなたでも参加できるクラスです。一緒に楽しくカラダをほぐしましょう！

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:00 - 9:00	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、心地よい朝を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よ♪ 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♡
9:30 - 10:30	ヨガ筋トレ	4	ありこ	筋力がなくポーズがうまく取れないと悩む方のために ピンポイント（脚力、胸筋、背筋、体幹など）に効く筋トレを行い、脂肪燃焼を促進するクラスです。
11:00 - 12:00	寝たままデトックスヨガ	0.5~1.5	Ayako	岩盤浴の効果でデトックス、寝ながらできるヨガで自律神経をも整えリラックスへと導きます。 主に仰向けとうつぶせでできるポーズを行い、ゆったりと丁寧にご自身の体と向き合います。 動きたくないけど汗を流したい！ ゆったりリフレッシュしたい！という方にオススメです。 寝たままなので寝てても大丈夫ですよ（笑）元気があれば一緒に身体をほぐしていきますよ！ぜひ汗を流しにいらしてください。
12:15 - 13:00	NEW!! BURN & SHAPE	3~4	SHIZUE	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動で、しっかり脂肪燃焼します。 そして全身のあらゆる筋肉を使う筋強化運動を組み合わせ、引き締まった身体を目指すクラスです。 岩盤の中でのサーキットトレーニングは私自身初の試みです。 皆様がたくさんエキサイトして頂けるよう、楽しく効果のあるLessonをご提供させていただきます。 短時間で脂肪燃焼、筋力アップ、ストレス発散できます。皆様のご参加、心よりお待ちしております。
13:30 - 14:30	体幹&コアピラティス	3~4	YUN	下腹部やヒップラインなど普段使えていないコアの筋肉(インナーマッスル)にフォーカスをあてていきます。 集中力を内側へと向けて呼吸に合わせて動いていくので呼吸と動きの一体感が味わえます。 女性らしいメリハリボディやキレイなS字ライン作るためにピラティスと一緒に楽しく動いていきましょう！
14:45 - 15:45	アロマデトックスyoga	1~2	YUKA	初めにローラーを使って身体全体をほぐして、セルライトをつぶしていきます。 そのあとYogaをしながら、全身の血流を流し、身体の中にたまった毒素を排出していきますよ。 誰でもご参加していただけます。Allレベルクラスです。
16:00 - 17:00	体が柔らかくなる ストレッチフローヨガ	1~3	MAMI	「しなやかな体作り」をテーマに書く間接周から全身の筋肉を緩めて、インナーマッスルを活性化。 安全に効果的な緩やかな動きの中で柔らかく使える体を磨いていくクラスです。 心身ともに安心していただけるよう静的ストレッチを行ないます。 「体が硬い」と感じている方には是非ご参加いただきたい内容です。
18:30 - 19:30	ボディメンテナンス ヨガ	1~2	kayo	日常生活の癖や習慣などで引き起る肩・腰の凝りや痛みを、周りの筋肉を緩めることにより軽減していきます。 お仕事帰りに是非！
19:45 - 20:45	ビューティ デトックス	2~3	mikalino	岩盤の熱を利用して代謝の良い身体づくりを目指します。 凝り固まった筋肉をほぐし、リンパを刺激する、筋トレを交えた引き締め効果大のレッスンになります。 大量の汗をかくてお肌もスベスベにしましょう！

木曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
9:30 - 10:30	リフレッシュヨガ withアロマ	1~2	mikalino	身体をほぐし整え、気の流れをスムーズにアロマの香りでさらに呼吸を深く味わう贅沢な朝。 一日の始まりに是非。
11:00 - 12:15	パワーヨガ	3~4	Kyoko	アサナや身体の動きの中でご自身の良さを引き出し、更に良くする方向に導き、改善する部分があればわかりやすく誘導します。 たくさん動くことで、体力、精神力、柔軟性をつけていくクラスです。継続をすることで強い自分を目指しましょう。
13:30 - 14:45	姿勢改善ヨガ	2~3	YURIKA	呼吸と身体の動きを連動させながら動いていきます。 関節と背骨を動かしていくことで筋力や柔軟性の向上、しなやかでブレない芯の強さ、ココロと身体に快適なスペースをつくり、 左右バランスの取れた身体を目指します。 時にはチャレンジポーズにもトライしながら、一緒に楽しみましょう。
18:30 - 19:30	Aroma night yoga	0.5~1	ありこ	アロマを焚いて、穏やかな空間で一日の疲れを癒やします。 リラックスポーズを中心に、凝り固まった肩や腰をほぐします。 深いリラクゼーションを得て、心地よい眠りへと導くクラスです。
19:45 - 20:45	アロマ心身回復ヨガ	1~2	Azusa	前半はフローでゆったりと・・・ 後半はリストラティブ（リラックス）ポーズで心地良くアロマの香りに包まれながら癒やします。 自分自身の身体・呼吸に耳を傾け、気持ちよく動かしていきますよ。今日の疲れを翌日に持ち越さない身体を作りましょう。

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
9:30 - 10:30	NEW!! morning relax yoga	1~2	yasuko	呼吸と共に身体を目覚めさせ、今日という一日を自分らしく過ごせるように、心も身体もリラックスさせましょう！ 朝目覚めることが出来たことに感謝をし、その日一日が充実するよう自分の心と身体の声に耳を傾ける時間にしましょう♪
11:00 - 12:00	BASIC PILATES ~withメディカルアロマ~	1~2	KYOKO	姿勢改善、正しい動作の獲得、リハビリ、引き締め、アンチエイジングに期待できます。 パフォーマンス向上のため疲れにくい身体に変わります。 細かいレッスンです。初心者でも丁寧に説明を含めて進めていきます。慣れてる方も身体への意思を深めていきましょう！！ フランス製の100%ピュアで治療として使われるアロマを焚いてお待ちしております！！ 呼吸を深め、発汗と治療に良い香りでお待ちしております♡
13:15 - 14:00	ステップEX~初級~	2~4	Motoco	ステップ台を使用し、音楽に合わせてながら昇降を繰り返し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。 まずは第一に楽しみながら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。 ※月によって開催日が異なります。詳細はHPのスケジュールでご確認くださいませ。
14:15 - 15:15	Aroma Relax Yoga	1	ありこ	アロマの香り漂う空間で癒しのYOGAを行います。心を落ち着かせ、温かな安らぎを与えてくれる香り・・・前向きに背中を押してくれる香り・・・その香りに包まれながらヨガによる深い呼吸法とともに体を動かし、心と体のバランスを整えます。 アロマの香り漂う空間で、心地よく体を動かして、慌ただしい日常から離れ、ゆっくりと本来の自分を取り戻す時間を一緒に過ごしましょう。 ゆっくりと進めていきますので、どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております！
17:00 - 18:00	デトックスヨガ	2~3	MAMI	十分に新陳代謝を上げることが出来る暖かい環境の中でヨガを行うことで、内臓の動きを活発化し、体の中の老廃物をリセットします。
18:30 - 19:15	バランスを整えるヨガトレ	2~3	AYA	関節周りをしっかりほぐしつつyogaとtrainingで体幹を使いしなやかでバランスの良い身体を作ります。 女性らしいしなやかなラインを保ちつつしめるところはしめたい方におすすめ！
19:45 - 20:45	究極の リラックスアロマ	0.5	Maho	アロマの香り心地良いサウンドの中、寝ポーズを中心に身体をほぐしていきます。 深い呼吸とともに、ココロとカラダをリラックス状態へ。 金曜の夜、癒しのトキを過ごしましょう。

金曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
9:30 - 10:30	からだにきくヨガ	1~2	かずう	ご自身の身体に耳を傾け聞くことにより、身体にとって心地のよい効くヨガをしていきましょう。 一日の始まり！すっきりして一日過ごしましょう。 丁寧にポーズをとっていきます。身体に対して新たな発見や、再確認していきましょう。 初めての方も安心してお越しください。
10:45 - 12:00	ヨガフロー	2	Hina	太陽礼拝をして身体をほぐし、ヨガのポーズに入っていきます。 呼吸に合わせて、身体を動かし緩めていきましょう♪ 初心者の方でも大歓迎です！お待ちしております。
18:30 - 19:30	YinyogaFlow	2~3	asuka	まずはYinyoga（陰）で1週間頑張った身体を緩めてリラックスさせましょう。 後半は深い呼吸のリズムに乗せて身体を動かしながらほぐしていき背骨のラインを整えて快適な睡眠を。 Have a nice weekend!! 陰ヨガは身体の余分な力を抜いて行ないます。身体を預けると呼吸も自然と深まり後半ポーズがとりやすくなります。 初めての方もどうぞ。
19:45 - 20:45	美bodyヨガピラティス	1~3	Ayaka	ヨガのストレッチを取り入れながら、ピラティスの呼吸、動きとともに普段使いにくいインナーマッスルにアプローチしていきます。 ヒップup、くびれ、女性らしくしなやかなBodyラインづくりを♡最後の首マッサージのトキにアロマを使用します。 ピラティス初心者の方にも是非♡ 年齢とともに代謝、筋力も落ちやすくなります。ピラティスは続ける事でご自身の体の変化を感じています。 一緒に楽しく、より多くの方にピラティスの良さを知っていただけたらと思います。

土曜日【岩盤】

2020年4月

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	Aroma×Herb tea 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。 また、レッスンの終盤にはリフレッシュハーブティをご提供いたします。 嗅覚から癒し、滞りを解した身体に内側からハーブティが染み渡ります。 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（ハーブティが苦手な方は残していただいても大丈夫です）
10:00 - 11:00	体幹インナー ビューティ	2~4	Ayako	午前中の体をゆっくりとほぐして内側からあたためていきます。 徐々に動きを大きくしていき、体幹から意識して燃焼しやすい体づくりを目指しましょう。 トレーニング要素も含めたプログラムになっています。
11:30 - 12:30	ローラー & ピラティス エクササイズ	3~4	Ayaka	初めにローラーで凝り固まった筋膜をほぐします。その後ピラティスの呼吸、動きに合わせて楽しくトレーニング♪ ほぐすことでインナーマッスルにアプローチしやすい身体をつくり、その後コアに働きをかけるインナーマッスル強化！！ 1 Lessonで2つの要素を取り入れたクラスになります♡ ピラティスの基本の動きの中でエクササイズ。難しいことはしません。 ローラーでほぐす、ピラティスで鍛えるMIXで身体の内側から代謝を上げ、女性らしい筋肉をつけていきましょう♪
13:00 - 14:00	寝たままデトックス aroma	0.5~ 1.5	Ayako	岩盤浴とアロマの効果でデトックス、寝ながらできるヨガで自律神経をも整えリラックスへと導きます。 主に仰向けとうつぶせでできるポーズを行い、ゆったりと丁寧にご自身の体と向き合います。 動きたくないけど汗を流したい！ ゆったりリフレッシュしたい！という方にオススメです。 寝たままなので寝ても大丈夫ですよ（笑）元気があれば一緒に身体をほぐしていきましょう！ぜひ汗を流しにいらしてください。
14:30 - 15:15	ステップBootCamp	3~5	Motoco	ステップ代を使い有酸素運動と筋力トレーニングのサーキットなクラスになります。 全てリズムに合わせてながら、つらいダイエットも楽しんで受講できるようなプログラムで構成されています。
16:00 - 17:00	ヨガ筋トレ	4	ありこ	筋力がなくポーズがうまく取れないと悩む方のために ピンポイント（脚力、胸筋、背筋、体幹など）に効く筋トレを行い、脂肪燃焼を促進するクラスです。
17:30 - 18:30	リラックスフロー ヨガ	1~3	MAMI	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れが特徴です。 流れるような動きの中で、身体全体をまんべんなく動かし、健やかな美しい身体へと導きます。 ゆっくりとしたシンプルなポーズを続けて行きますので集中力が高まるとともに、心地よさも味わえ、柔軟性を高めます。

土曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	目覚めのフローヨガ	2	Ayako	寝ている間に固くなった体をほぐし血行を良くしていきます。 主に胸の開きと背中への伸びを感じられるポーズ、また関節の柔軟、、 あとはゆっくりとフローで進めていきます。 初めての方も大歓迎です。 週末も朝から巡りの良い身体づくりを目指しましょう♪
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、ヨガのシークエンスを通してお伝えしていきたいと思っています。宜しくお願い致します。
11:30 - 12:45	リラックスフロー	1~2	kayo	ヨガを実践する中で身体のバランスが整うと心が穏やかになることを体感しましょう。 “身体”に集中することで“心”はもっとオープンになります。
13:30 - 14:45	アライメントフロー & リストラティブ	1~3	akiko	前半はアライメントに留意し呼吸に合わせてフロースタイルのヨガを楽しみます。 後半はプロップスをつかい、深いリラクゼーションを味わってゆきます。
16:00 - 17:15	インナービューティヨガ	2~3	ユカ	女性の美しさをいつまでも保つためには、土台である骨盤、背骨、肩甲骨のバランスがとても大切です。 ただ外側をボディメイクするだけではなく、内側から磨きをかけるように、深い呼吸と共に気持ちよく身体を動かします。 日々の生活で固まりがちな身体をゆるめたり、縮めたり、伸ばしたり、広げたりして、いつまでも錆びない身体へ。 心身共にリフレッシュしましょう。

日曜日【岩盤】

2020年4月

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
8:30 - 9:30	HAPPY SUNDAY YOGA	1〜2	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。パ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自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日のスタートにちよび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 ~ballefit~	1〜2	ゆう	バレリーナ気分美しく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	年齢とともに気になる部分、特にお腹を引き締めながら、呼吸ととも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、むくみ解消にもつながります。
13:00 - 14:00	ビューティデトックス	2〜3	mikalino	岩盤の熱を利用して代謝の良い身体づくりを目指します。 凝り固まった筋肉をほぐし、リンパを刺激する、筋トレを交えた引き締め効果大のレッスンになります。 大量の汗をかいてお肌もスベスベにしましょう！
14:30 - 15:30	しなやか 美ライン作り	2〜3	AKI	女性らしいしなやかで美しいボディラインを目指したトレーニングです。まずは、トレーニングの効果が出やすい状態を作るために、ほぐしや歪みを取るストレッチをし、ウォーミングアップでペリーダンスの骨盤の動きを取り入れ、体軸を整えながら身体を繋げ、後半のトレーニングは、下半身や体幹を鍛えます。使いたい筋肉を正しく動かすために、ポイントを丁寧に説明します。普段使えていない苦手な筋肉を正しく動かし、バランスの取れた美しいカラダを自覚めさせていきましょう♡自分の癖に気づくと、カラダはどんどん変わっていきます。頑張っているのに改善しにくい方、肩こりを改善したい方、バランスの取れたしなやかなボディを目指している方にオススメです
16:00 - 17:00	beauty shape	1〜3	chisato	軽めのダンベルで筋肉へ負荷をかけることで、ウエストからヒップラインなど女性らしい強しなやかな身体をつくれます！！ 初心者の方も大歓迎のレッスンです。 筋トレを続けることで、身体やマインドの変化を感じられます。 一緒に楽しく汗を流しましょう♡
17:30 - 18:30	ヘルシーボディメイクヨガ	2〜3	ayumi	女性本来の美しさを、健康的で美しい身体になる。 ただ細いだけの体よりも、しなやかな筋肉がついたバランスの良いボディラインが理想的。 自分の体のクセを知り、日々の違いを感じながら整えていきます。

日曜日【常温】

時間	LESSON名	強度	先生	内容・メッセージ
10:00 - 11:15	デンセグリーティー・ヨガ (陰陽mix)	1〜2	mikalino	前半のインヨガでは一つのポーズそしてご自身とじっくり向き合っていきます。 後半はフローの動きで、連動して流れるようにポーズをとっていきます。 身体の想像力、心の柔軟性を育み、毎日の生活がより活き活きとhappyに。 1〜2ですが、疲れないのにジワッと汗は流れます！！
11:30 - 12:30	パワフルBODYヨガ	2〜4	MIDORI	パワフル目つダイナミックに、しっかり動き常温でも汗をかきたい方にオススメです。 前半はゆっくり丁寧に上半身を中心に、伸ばし引き上げ整えます。徐々にアップテンポに進めていきます。ひじ・膝が伸びて、真っ直ぐ立てる身体作り！足腰鍛えて体力維持！いつまでも自身の脚で大地を踏みしめ、颯爽と動けるトレーニングです。 後半には、ゴムバンド使い肩甲骨から動かし二の腕を締め上げます。 今のうちから始めておきましょう、健康寿命を延ばす準備！パワフルBODYヨガで、ヘルスクアしましょう！！
12:45 - 13:45	エナジーフローヨガ	2〜3	UNA	呼吸を丁寧に整え、静から動へ。呼吸が全身に滞りなく広がり、その心地よさを味わいながら動いていくフローのクラスです。しっかりと身体を温めエネルギーを高め、身体がすっきりすることで心もスッキリする爽快感を感じられます。時にはチャレンジポーズにも挑戦してみます。できるできないにとらわれずポジティブな気持ちでクラスを楽しみましょう！ 動と静をバランスよく取り入れ、どの瞬間も呼吸を一番大切にしながら心と身体のバランスを取り戻していきましょう。クラスが終わった後はすっきり解放感、達成感に満たさご自分に会えます。
14:30 - 15:30	顔ヨガ60分 ベーシッククラス 毎月第1日曜のみ開催 (11/3) ※要手鏡持参	0	naomi	最近健康ブーム。フィットネスクラブやピラティス、ヨガ、スポーツなどアクティブに身体を動かして健康的な人が増えてきました。でも、顔はスキンケアだけ？実はお顔も筋肉で支えているんです。放っておくと、癖でどんどん老けて見えてしまうんです。重力の負荷や表情筋をトレーニングすると鍛えられた筋肉はしなやかさや弾力を取り戻し、重力に負けない引き締まった身体を作ることができます。それと同様に表情筋も、筋肉を収縮したり刺激することで血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進し、しなやかな弾力を取り戻すことができます。表情筋は一つ一つ小さいので効果が出やすい(眼精疲労やむくみ、肌荒れの改善、美肌効果が期待できます。そして、表情筋をトレーニングするとコミュニケーションには外せない輝きに満ちた笑顔を作ることができます。いつものスキンケアにプラスするだけ！顔をトレーニングするテクニクを覚えて帰って変化を楽しんでみてくださいね！
16:00 - 17:30	はじめての アシュタンガヨガ 1, 3, 5週目 【75分】	2〜3	naomi	アシュタンガヨガの伝統的な決まったシーケンスの練習を各生徒の状態に合わせて行ないます。同じ効果を得ながらも心地よくポーズを練習できるように初めの太陽礼拝とフィニッシングの間のポーズをピックアップしてお伝えしています。集中力を高め、体の中の余分な脂肪を燃やし、筋肉を鍛え、老廃物を排出し、スッキリしなやかな健康ポディーになれる練習法です！ ポーズの取り方・体の使い方を一つ一つ説明しながら進めていくので、ヨガ初心者の方でも楽しめます！ ダイナミックに体を動かして汗をかきながら日頃のストレスを発散しましょう！
	ハーフプライマリー 2, 4週目 【90分】	3〜5		アシュタンガヨガの練習が少し慣れてきた人向けのクラスです。 アシュタンガヨガの伝統的な練習法を元に先生のカウンに合わせながらヴィンヤサ【呼吸と動き】スタイルを大切にしながら練習します。太陽礼拝から始まり、基本はナバーサナ【船のポーズ】までとフィニッシングポーズまでを練習します。レベルに応じてフルプライマリーまで練習しています。力強い練習により、筋力・スタミナ・集中力・強い精神力をつけてけるクラスです。 雑誌やInstagramで見えるようなアシュタンガヨガのダイナミックなポーズを軽減された方法で安全に練習できます！少しずつ積み重ねを大切にしながらどんどん目標のポーズが出来るようになりますよ！