

10月 ヨガスケジュール(1クラス40分)

日時	10:20	11:20	12:00	14:00	15:10	17:30	18:00	19:00	曜日
10月1日	金	美脚ヨガ RIEKO		Bowspring RIEKO				肩こり解消 クリームヨガ EMI	金
10月2日	土			パランスヨガ KANA	ヨガホイル (常男女) KANA				土
10月3日	日	朝ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	太極舞(常) NOZOMI	ボデメイク EX(常) NOZOMI			日
10月4日	月								月
10月5日	火	リラックスヨガ (男女) RIEKO		パワークーヨガ (男女) RIEKO			ムーンヨガ YUKA	俺のヨガ (男性限定) YUKA	火
10月6日	水	脱力ヨガ(常) YUUKA							水
10月7日	木	ｽｰﾌﾟｰｼﾞ ユカ	リラックスヨガ (常) YUKA			骨盤ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	木
10月8日	金	美脚ヨガ RIEKO		Bowspring RIEKO				肩こり解消 クリームヨガ EMI	金
10月9日	土			パランスヨガ KANA			ヨガホイル (常男女) KANA		土
10月10日	日	朝ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	太極舞(常) NOZOMI	ボデメイク EX(常) NOZOMI			日
10月11日	月								月
10月12日	火	リラックスヨガ (男女) RIEKO		パワークーヨガ (男女) RIEKO			ムーンヨガ YUKA	俺のヨガ (男性限定) YUKA	火
10月13日	水	脱力ヨガ(常) YUUKA						デトックスで腸活 & 美肌ヨガ ENA	水
10月14日	木	ｽｰﾌﾟｰｼﾞ ユカ	リラックスヨガ (常) YUKA			骨盤ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	木
10月15日	金	美脚ヨガ RIEKO		Bowspring RIEKO				肩こり解消 クリームヨガ EMI	金
10月16日	土			パランスヨガ KANA	ヨガホイル (常男女) KANA				土
10月17日	日	朝ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	太極舞(常) NOZOMI	ボデメイク EX(常) NOZOMI			日
10月18日	月								月
10月19日	火	リラックスヨガ (男女) RIEKO		パワークーヨガ (男女) RIEKO			ムーンヨガ YUKA	俺のヨガ (男性限定) YUKA	火
10月20日	水	脱力ヨガ(常) YUUKA						デトックスで腸活 & 美肌ヨガ ENA	水
10月21日	木	ｽｰﾌﾟｰｼﾞ ユカ	リラックスヨガ (常) YUKA			骨盤ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	木
10月22日	金	美脚ヨガ RIEKO		Bowspring RIEKO				肩こり解消 クリームヨガ EMI	金
10月23日	土			パランスヨガ KANA			ヨガホイル (常男女) KANA		土
10月24日	日	朝ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	太極舞(常) NOZOMI	ボデメイク EX(常) NOZOMI			日
10月25日	月								月
10月26日	火	リラックスヨガ (男女) RIEKO		パワークーヨガ (男女) RIEKO					火
10月27日	水	脱力ヨガ(常) YUUKA						デトックスで腸活 & 美肌ヨガ ENA	水
10月28日	木	ｽｰﾌﾟｰｼﾞ ユカ	リラックスヨガ (常) YUKA			骨盤ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	木
10月29日	金	美脚ヨガ RIEKO		Bowspring RIEKO				肩こり解消 クリームヨガ EMI	金
10月30日	土			パランスヨガ KANA	ヨガホイル (常男女) KANA				土
10月31日	日	朝ヨガ KANA		ヨガホイル (常男女) KANA	太極舞(常) NOZOMI	ボデメイク EX(常) NOZOMI			日

クラス内容のご案内 (強度 低♥~♥♥♥♥高)

骨盤ヨガ (常温・HOT)	リラックスヨガ (常温・HOT)	美脚ヨガ (HOT)	脱力ヨガ (常温・HOT)
♥	♥	♥	♥~♥♥♥
骨盤を中心に全身を調整することで、身体の状態を本来の自分のバランスに整えていくクラス	ストレッチ要素が高く運動が苦手な方でも安心して参加できるクラス	下半身のむくみ・たるさを解消しリンパの流れを促すクラス	筋肉の緊張を緩め長めにポーズをキープしながらじっくりと身体の奥深くをほぐしていくクラス
バランスヨガ (HOT)	デトックスで腸活 & 美肌ヨガ (HOT)	肩こり解消 クリームヨガ (HOT)	ヨガホイール初級 (常温)
♥♥	♥♥	♥♥	♥♥
バランスのポーズを1つ1つ丁寧にを行い、バランス感覚や体幹を鍛えていくクラス	解剖学に基づく腸マッサージに加え、ヨガのポーズで体を内面から綺麗に整えて代謝を上げていくクラス 美肌とくびれたウエストを目指していきます	エステサロンでも使われている高級クリーム「ハイパーノンクリーム」を使って、肩こりの原因となる筋肉をゆるめ、リンパを流してから、ヨガのアサナと呼吸を通じて血行を促進していくクラス 肩甲骨まわりを中心に、全身の筋肉をゆったりと動かして、肩こりにくいカラダを手に入れましょう	ホイールを使って身体を前後左右様々な方向に動かして、全身の緊張をほぐしながら軽く後屈を深めていくクラス
朝ヨガ (HOT)	ムーンヨガ (HOT)	スローフローヨガ (HOT)	太極舞 (常温)
♥♥♥♥	♥♥♥♥	♥♥♥♥	♥♥♥♥
ヨガの基本的なポーズを組み合わせた太陽礼拝を中心に、簡単なポーズを取り入れながらゆったりと全身を動かして身体を目覚めさせていくクラス	骨盤の方向を横や縦に変えながら、股関節をしっかりと開き、立位のポーズを連続しておこなっていくクラス(月礼拝)	各ポーズ2~3呼吸キープしながら呼吸に合わせてゆっくり動いていくクラス	中国的な音楽に合わせて行う誰もが楽しめるフィットネスで、足の裏のツボを刺激しリンパの流れを促進・全身の気の巡りをよくなるクラス
パワーヨガ (HOT)	ボデメイクEX (エクササイズ) (常温)	BOWSPRING (ボウスプリング) (HOT)	俺のヨガ (男性限定) (HOT)
♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♠~♠♠♠♠
ポーズを連続的に行い筋力アップ・カロリー消費を促すクラス	筋力のやり方が分からない!という方におすめ脂肪燃焼効果の高いプログラムで、音楽に合わせて楽しくカロリー消費するクラス	筋膜を整え、全身の筋肉を使いボディラインを整えるクラス	クラスのレベル・内容はインストラクターにおまかせ!汗と共に仕事の疲れを流してリフレッシュ&リラックス!!たくさん汗かいてシャワー浴びて帰って寝ろ!!!!