

曜日	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(日)	21(土)	22(日)	23(月)	曜日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	曜日	
9:30									9:30										9:30
10:00			*	**	*	**	***	****	10:00	**	*	**	*	**	***	***	**		10:00
10:30	10:00~10:45 リラックス		10:00~10:45 ストレッチ	10:00~10:45 BASIC KUNICA	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 ホットフロー	10:30	10:00~10:45 BASIC keiko	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 BASIC KUNICA	10:00~10:45 リラックス	10:00~11:00 花粉症対策 ヨガ	10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 ADVANCE chami	10:00~10:45 BASIC keiko	10:30	
11:00									11:00										11:00
11:30	**			**	***	*	**	***	11:30	*		**	***	****	***	**	*		11:30
12:00	11:30~12:15 BASIC chami		11:30~12:15 溶岩浴	11:30~12:15 BEGINNER KUNICA	11:30~12:15 ADVANCE KUNICA	11:30~12:15 美活骨盤	11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 ハタ	12:00	11:30~12:15 BEGINNER keiko	11:30~12:15 溶岩浴	11:30~12:15 BEGINNER KUNICA	11:30~12:15 ADVANCE KUNICA	11:30~12:15 ホットフロー	11:30~12:15 ハタ	11:30~12:15 BASIC chami	11:30~12:15 BEGINNER keiko	12:00	
12:30									12:30										12:30
13:00	*			*	**		*	*	13:00	*			**		*	*	*		13:00
13:30	13:00~13:45 BEGINNER chami				13:00~13:45 BASIC KUNICA	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 リラックス	13:00~13:45 美活骨盤	13:30	13:00~13:45 溶岩浴			13:00~13:45 BASIC KUNICA	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 はじめて	13:00~13:45 溶岩浴	13:30	
14:00									14:00					**					14:00
14:30	**					**		**	14:30					**	**				14:30
14:30	14:30~15:15 デトックス		14:45~15:30 ハタ	14:30~15:15 溶岩浴	14:15~15:00 溶岩浴	14:00~14:45 BASIC momo	14:15~15:00 溶岩浴	14:30~15:15 デトックス	14:30		**	14:30~15:15 溶岩浴		14:00~14:45 BASIC momo	14:00~15:00 ピラティス ベーシック ※20名限定	14:30~15:15 デトックス		14:30	
15:00									15:00		14:45~15:30 美脚								15:00
15:30					**	*	**		15:30					**	15:30~16:15 BEGINNER momo	15:30~16:15 ストレッチ			15:30
16:00			*	***			*		16:00	*		**					*		16:00
16:30			16:15~17:00 リラックス	16:00~16:45 燃焼			*	**	16:30	16:00~16:45 肩こり	16:15~17:00 美活骨盤	16:00~16:45 デトックス	16:15~17:00 溶岩浴				16:00~16:45 ストレッチ	16:30	
17:00									17:00					*	17:00~17:45 肩こり	17:00~17:45 デトックス			17:00
17:30			**	**			**		17:30	*		***	*				*		17:30
18:00	17:45~18:30 溶岩浴		17:45~18:30 デトックス	17:30~18:15 美脚				17:45~18:30 溶岩浴	18:00	17:30~18:15 はじめて	17:45~18:30 リラックス	17:30~18:15 ホットフロー	17:30~18:45 筋調整ヨガ ※12名限定 ¥500	17:30~18:45 筋調整ヨガ ※12名限定 ¥500	17:30~18:45 デトックス	17:45~18:30 溶岩浴	17:30~18:15 リラックス	18:00	
18:30					***	***	*		18:30					**	18:30~19:15 デトックス	18:30~19:15 リラックス			18:30
19:00			**	*			*		19:00	***	**	*	*		*	*	***		19:00
19:30	19:15~20:00 はじめて		19:15~20:00 美脚	19:00~19:45 肩こり					19:30	19:00~19:45 燃焼	19:15~20:00 デトックス	19:00~19:45 美活骨盤	19:15~20:00 はじめて			19:15~20:00 肩こり	19:00~19:45 燃焼	19:30	
20:00									20:00										20:00
20:30	***		*	**			***	***	20:30	***	*	*	**		***	**	**		20:30
21:00	20:30~21:15 燃焼		20:30~21:15 美活骨盤	20:30~21:15 デトックス				20:30~21:15 美体幹	21:00	20:30~21:15 ハタ	20:30~21:15 ストレッチ	20:30~21:15 リラックス	20:30~21:15 美脚			20:30~21:15 美体幹	20:30~21:15 デトックス	21:00	
21:30									21:30										21:30
22:00									22:00										22:00

★はじめてのヨーガ ヨーガの代表的なポーズを行いながら、身体への6つの刺激を味わい、バランス良く身体を動かしていくクラス
 ★リラックスヨーガ ポーズと呼吸を深め、心と身体の緊張をほぐしていくクラス
 ★肩こり改善ヨーガ 肩甲骨の動きをスムーズにし、肩こり改善に繋げていくクラス
 ★ストレッチヨーガ 筋肉を良好な状態にしておくことを目的としたクラス
 ★美活骨盤ヨーガ 骨盤の歪みから生じる様々な不調を解消し、美しく活き活きとした心身を目指すクラス
 ★ピラティスヨガ ヨーガとは違い、まずは身体を確かならして心身を確かならしていきます。そのために身体の中心部分の体幹を鍛え疲れにくい身体を作っていくクラス
 ★美脚ヨーガ メリハリのあるバランスの取れたレッグラインを作っていくクラス
 ★ピナポサト ユーガ ビギナーよりももう少しダイナミックに身体を動かしながら、7の安定と強化に努め、自身の身体を意図的にコントロールしていくクラス
 ★5人ハタヨーガ 深い呼吸を通して、心と身体のバランスを整えるクラス
 ★美体幹ヨーガ 体幹を鍛錬してメリハリを目指すクラス
 ★燃焼ヨーガ ゆっくりと動き続けることで脂肪燃焼効果を高め、引き締まったボディを目指すクラス
 ★ホットフロー ムーブメントで呼吸に合わせて動き続ける事により、筋力の取捨を繰り返し、可動域を広げていくクラス
 ★特別レッスン★花粉症対策ヨーガ 免疫力を高めてくれるポーズを行い、花粉症に対してヨーガアプローチをしていくクラス
 特別レッスン★筋調整ヨガ 身体が「超かたい」方も安全で効果的に、柔軟性のある魔法の様なヨガメソッド、有料レッスンになります(¥500)

【KUNICA's LESSON】
 ★BEGINNER コアヨガ インナーを正しく使う事で身体を安定させ美しく姿勢を保たせていきます。少しずつ身体も引き締まっていきます。
 ★★BASIC 呼吸を意識しながら基本のヨガポーズで解剖学的に身体を動かしていきます。呼吸も深まり心もモックリ！
 ★★★ADVANCE 脱コガ 1ポーズ3~5分、ヨガをより深めたい方、また静的なヨガスタイルなので初心者でも大丈夫です。下半身の血流が良くなるので下半身痩せにも！

【momo's LESSON】
 ★BEGINNER 座ったポーズや寝たポーズを中心にゆっくりと身体を動かしていくクラス
 ★★BASIC アライメントを確認しながら、一つ一つのポーズを丁寧にやるクラス

【chami's LESSON】
 ★BEGINNER リセットヨガ 日頃なりやすい猫背や巻き肩を改善し、美姿勢へとリセットしていくクラス
 ★★BASIC 随順ヨガ 太陽礼拝の動きとホールド時間を長めにとる随順ヨガを掛け合わせ、心身ともに内側からバランスを整えていくクラス
 ★★★ADVANCE デトックスヨガ 捻るアーサナを中心に内臓機能を改善！ウエストのシェイプアップも目指します。

【keiko's LESSON】
 ★BEGINNER 骨盤回りをほぐすポーズで体のゆがみを整え、心と体をリフレッシュするクラス
 ★★BASIC 硬くなりやすい下半身をほぐしながら、体幹を整え、体全体の流れをアップするクラス
 ★★★ADVANCE 呼吸と共に流れるようにポーズを行い動く瞑想を体験。集中力アップとシェイプアップをするクラス