



	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	曜日	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	曜日
9:30									9:30								9:30
10:00	10:00~10:45 BASIC KUNICA	10:00~10:45 ADVANCE keiko	10:00~10:45 ストレッチ	10:00~10:45 〇ハタ	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 ホットフロー	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 デトックス	10:00	10:00~10:45 ADVANCE keiko	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 ストレッチ	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 美活骨盤	10:00~10:45 BASIC KUNICA	10:00
10:30									10:30								10:30
11:00									11:00								11:00
11:30	11:30~12:15 BEGINNER KUNICA	11:30~12:15 BASIC keiko	11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 ホットフロー	11:30~12:15 ADVANCE chami	11:30~12:15 肩こり	11:30~12:15 溶岩浴	11:30~12:15 BEGINNER KUNICA	11:30	11:30~12:15 美脚	11:30~12:15 ストレッチ	11:30~12:15 美体幹	11:30~12:15 ADVANCE chami	11:30~12:15 リラックス	11:30~12:15 燃焼	11:30~12:15 はじめて	11:30
12:00									12:00								12:00
12:30									12:30								12:30
13:00	13:00~13:45 美体幹	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 美活骨盤	13:00~13:45 はじめて	13:00~13:45 〇ハタ			13:00~13:45 BASIC KUNICA	13:00	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 デトックス	13:00~13:45 はじめて	13:00~13:45 BASIC chami		13:00~13:45 リラックス	13:00~13:45 ホットフロー	13:00
13:30									13:30								13:30
14:00									14:00								14:00
14:30			14:15~15:00 溶岩浴		14:30~15:15 デトックス	14:30~15:15 美活骨盤	14:30~15:15 溶岩浴		14:30		14:15~15:00 溶岩浴	14:30~15:15 肩こり	14:30~15:15 はじめて	14:30~15:15 溶岩浴	14:15~15:00 溶岩浴		14:30
14:30							14:45~15:30 燃焼		14:30								14:30
15:00									15:00								15:00
15:30									15:30		15:30~16:15 ADVANCE momo						15:30
16:00	16:00~16:45 溶岩浴	16:15~17:00 美活骨盤			15:45~16:30 溶岩浴		16:00~16:45 美脚		16:00	16:15~17:00 はじめて				16:00~16:45 美脚		15:30~16:15 〇ハタ	16:00
16:30									16:30								16:30
17:00									17:00			17:00~17:45 燃焼					17:00
17:30	17:30~18:15 はじめて	17:45~18:30 燃焼			17:45~18:30 溶岩浴		17:30~18:15 リラックス	17:45~18:30 肩こり	17:30	17:45~18:30 美体幹							17:30
17:30			17:00~17:45 BASIC momo	17:00~17:45 ストレッチ					17:30			17:00~17:45 美活骨盤				17:00~17:45 ストレッチ	17:30
18:00									18:00					17:30~18:15 デトックス			18:00
18:30									18:30								18:30
19:00	19:00~19:45 ホットフロー	19:15~20:00 美脚	18:30~19:15 リラックス	18:30~19:15 肩こり			19:00~19:45 はじめて	19:15~20:00 リラックス	19:00	19:15~20:00 〇ハタ					18:30~19:15 ホットフロー	19:00~19:45 美体幹	19:00
19:30									19:30					19:00~19:45 溶岩浴			19:30
20:00									20:00								20:00
20:30	20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 肩こり			20:30~21:15 はじめて	20:30~21:15 ADVANCE 齋藤麻衣子	20:30~21:15 美活骨盤	20:30~21:15 美脚	20:30	20:30~21:15 リラックス			20:30~21:15 〇ハタ	20:30~21:15 ADVANCE 齋藤麻衣子		20:30~21:15 デトックス	20:30
21:00									21:00								21:00
21:30									21:30								21:30
22:00									22:00								22:00

★はじめてのヨガ 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
 ★5分ヨガとピエナ ヨーガとは違い、まずは身体を健康にしていきます。そのために身体の中心部分の体幹を鍛えられにくい身体を作っていくクラス
 ★**デトックスヨガ 体内浄化のサポートを行い、健康な体幹・循環に繋げていくクラス
 ★**美脚ヨガ 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
 ★**5分ヨガ 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、17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
 ★**〇ハタヨガ 深い呼吸を通して、心と身体のバランスを整えるクラス
 ★**美体幹ヨガ 体幹を意図してメリハリを目指すクラス
 ★**美脚ヨガ ゆっくりと動き続けることで脂肪燃焼効果を高め、引込しまったボディを自指すクラス
 ★**ホットフロー フロースタイルで呼吸に合わせて動き続ける事により、筋肉の収縮弛緩を繰り返し、可動域を広げていくクラス

【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。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スッキリ！
 ★BASIC
 【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うクラス

【chami's LESSON】
 ★★BASIC リセットヨガ レベルUP！ver.
 ★★ADVANCE パワーヨガ 太極礼拝ベースに体幹を鍛えるポーズや免疫力UPの為筋力UPを目指すクラス
 【keiko's LESSON】
 ★★BASIC 動くなりやすい下半身を固くしながら、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
 【齋藤麻衣子's LESSON】
 ★★ADVANCE その日の気候や月の満ち欠けによってフローで動くデトックス効果の高い捻じるポーズをとるかで分けてます。レッスン後半チャレンジポーズがあるかも！