

SANTOSHA Loharu 津田沼店 レッスンプログラム【11月】

チェックインはレッスン開始10分前までにお済ませください

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)
9:30															
10:00	*** 10:00~10:45 ADVANCE 斎藤麻衣子		**5 10:00~10:45 ☉ハタ	* 10:00~10:45 はじめて	** 10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	** 10:00~10:45 デトックス	* 10:00~10:45 はじめて	* 10:00~10:45 美活骨盤		* 10:00~10:45 ストレッチ	** 10:00~10:45 デトックス	** 10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	* 10:00~10:45 リラックス	**5 10:00~10:45 ☉ハタ	*** 10:00~10:45 ADVANCE 斎藤麻衣子
10:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴
11:00															
11:30	* 11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子		* 11:30~12:15 ストレッチ	** 11:30~12:15 デトックス	* 11:30~12:15 肩こり	* 11:30~12:15 リラックス	** 11:30~12:15 美脚	**** 11:30~12:15 ホットフロー		*** 11:30~12:15 美体幹	* 11:30~12:15 肩こり	* 11:30~12:15 美活骨盤	** 11:30~12:15 デトックス	*** 11:30~12:15 燃焼	* 11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子
12:00	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴
12:30															
13:00	** 13:00~13:45 美脚		* 13:00~13:45 美活骨盤	**** 13:00~13:45 ホットフロー	*** 12:45~13:30 燃焼	* 13:00~13:45 ストレッチ		* 12:45~13:45 スタートアップ アミーダ 60分レッスン		** 13:00~13:45 デトックス	** 13:00~13:45 BASIC momo		** 13:00~13:45 美脚	* 12:45~13:30 リラックス	
13:30	溶岩浴	13:00~15:00 出入り自由 溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴			溶岩浴					13:00~15:00 出入り自由 溶岩浴
14:00															
14:30	* 14:30~15:15 ストレッチ		** 14:30~15:15 美脚		14:15~15:00 溶岩浴	14:15~15:00 溶岩浴	**5 14:30~15:15 ☉ハタ	* 14:15~15:00 肩こり		* 14:30~15:15 リラックス	14:15~15:00 溶岩浴	*** 14:30~15:15 燃焼	14:15~15:00 溶岩浴	** 14:00~14:45 デトックス	
15:00	溶岩浴		溶岩浴	14:15~15:45 出入り自由 溶岩浴				溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴	
15:30			** 15:30~16:15 デトックス ~腸内環境を整える~		*** 15:30~16:15 ADVANCE momo	*** 15:30~16:15 ADVANCE momo	** 15:45~16:30 BASIC keiko	** 15:45~16:30 美脚			15:30~16:15 はじめて	** 16:00~16:45 デトックス	15:30~16:15 ホットフロー	** 15:45~16:30 BASIC keiko	* 16:15~17:00 リラックス
16:00	16:00~16:45 リラックス	溶岩浴	16:00~17:30 出入り自由 溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴				15:45~17:30 出入り自由 溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴		
16:30	溶岩浴														
17:00					** 17:00~17:45 BASIC momo	** 17:00~17:45 BASIC momo	*** 17:00~17:45 PILATIS keiko	*** 17:00~17:45 美体幹			17:00~18:30 出入り自由 溶岩浴		** 17:00~17:45 BASIC momo	*** 17:00~17:45 PILATIS keiko	溶岩浴
17:30	** 17:30~18:15 デトックス ~呼吸を深める~	17:30~18:30 溶岩浴	* 18:00~18:45 ストレッチ	** 17:30~18:15 美脚											*** 17:45~18:30 燃焼
18:00	溶岩浴			溶岩浴						** 18:00~18:45 BASIC momo					溶岩浴
18:30															
19:00	*** 19:15~20:00 美体幹	** 19:00~19:45 BASIC 斎藤麻衣子	**** 19:15~20:00 ホットフロー	** 19:00~19:45 デトックス						*** 19:15~20:00 燃焼	**5 19:00~19:45 ☉ハタ	* 19:15~20:00 ストレッチ			* 19:15~20:00 肩こり
19:30		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴							溶岩浴				
20:00															
20:30	* 20:30~21:15 美活骨盤	* 20:30~21:15 BEGINNER 斎藤麻衣子	* 20:30~21:15 はじめて	*** 20:30~21:15 燃焼						* 20:30~21:15 肩こり	* 20:30~21:15 リラックス	** 20:30~21:15 美脚			** 20:30~21:15 デトックス
21:00															
21:30															
22:00															

店休日

店休日

- ★スタートアップアミーダ 全ての方に一度は是步受けて頂きたいレッスンです。哲学の話から太陽礼拝を細かく分解してワークショップ形式で進めていく60分クラスです
- ★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6つの刺激を味わい、バランス良くお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どいていくクラス
- ★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い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、美しくイキイキとした心身を目指すクラス
- ★★デトックスヨーガ 体内浄化のサポートを行い、健康の維持増進に繋げていくクラス
- ★★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
- ★★.5 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 体幹を意識してメリハリのあるボディを目指すクラス
- ★★★★燃焼ヨーガ ゆっくりと動き続ける事により、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 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、股関節の可動域を広げていくクラス