

	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)		23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
9:30							店休日											
10:00	10:00~10:45 美活骨盤	10:00~10:45 〇ハタ	10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 ADVANCE 斎藤麻衣子			10:00~10:45 ホットフロー	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 〇ハタ	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 ADVANCE 斎藤麻衣子	10:00~10:45 美活骨盤	10:00~10:45 美体幹		
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	溶岩浴
11:00																		
11:30	11:30~12:15 燃焼	11:30~12:15 デトックス ~胸開き~	11:30~12:30 溶岩浴	11:30~12:15 ホットフロー	11:30~12:15 肩こり	11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子			11:30~12:15 ストレッチ	11:30~12:15 美体幹	11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子	11:30~12:15 ストレッチ	11:30~12:15 リラククス	11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子	11:30~12:15 デトックス ~捻り~	11:30~12:15 〇ハタ		
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			
12:30																		
13:00	13:00~13:45 リラククス	13:00~13:45 ストレッチ	13:00~13:45 デトックス ~捻り~	13:00~13:45 BEGINNER momo	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 リラククス			13:00~14:30 出入り自由 溶岩浴	13:00~13:45 美活骨盤	13:00~13:45 美脚	13:00~13:45 BASIC momo	13:00~13:45 PILATIS keiko	13:00~13:45 美体幹	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 デトックス ~鳩のポーズ~		
13:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴							溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴				
14:00					14:00~14:45 デトックス ~捻り~	14:15~15:00 BASIC momo												
14:30	14:30~15:15 美脚	14:30~15:15 BASIC momo	14:30~15:15 リラククス		14:00~14:45 デトックス ~捻り~	14:15~15:45 出入り自由 溶岩浴				14:30~15:15 デトックス ~胸開き~	14:30~15:15 リラククス	14:30~15:15 BEGINNER momo	14:30~15:15 ADVANCE keiko	14:15~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 スタートアップ アミーダ 60分レッスン			
15:00	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴							溶岩浴								
15:30					15:30~16:15 BASIC keiko										15:30~16:15 デトックス ~捻り~	15:30~16:15 ADVANCE momo		
16:00	16:00~16:45 デトックス ~胸開き~	16:00~17:30 出入り自由 溶岩浴	16:00~16:45 美体幹		溶岩浴	16:15~17:00 美脚			15:30~16:15 はじめて	16:00~17:00 溶岩浴			15:45~16:30 美脚	15:45~16:30 溶岩浴				
16:30									溶岩浴	溶岩浴								
17:00																		
17:30	17:15~18:30 出入り自由 溶岩浴		17:30~18:15 美活骨盤	17:00~17:45 リラククス	17:00~17:45 PILATIS keiko				17:00~17:45 BASIC momo	17:30~18:15 ADVANCE momo		17:15~18:45 出入り自由 溶岩浴	17:00~17:45 燃焼	17:00~17:45 デトックス ~胸開き~	16:45~17:30 美脚	17:00~17:45 BASIC momo		
18:00		18:00~18:45 美脚																
18:30																		
19:00	19:00~19:45 BASIC 斎藤麻衣子	19:15~20:00 リラククス	19:00~20:00 溶岩浴			19:00~19:15 ストレッチ				19:15~20:00 デトックス ~捻り~	19:00~19:15 美脚	19:15~20:00 〇ハタ			19:15~20:00 ホットフロー			
19:30	溶岩浴																	
20:00																		
20:30	20:30~21:15 ADVANCE 斎藤麻衣子	20:30~21:15 デトックス ~捻り~	20:30~21:15 ストレッチ			20:30~21:15 燃焼												
21:00									20:30~21:15 美脚	20:30~21:15 リラククス	20:30~21:15 はじめて			20:30~21:15 肩こり				
21:30																		
22:00																		

お正月休み

14:00 CLOSE

- ★スタートアップアミーダ 全ての方に一度は是非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
- ★リラククスヨガ 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、美しくイキイキとした心身を目指すクラス
- ★★デトックスヨガ 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 体幹を意識してメリハリのあるボディを目指すクラス
- ★★燃焼ヨガ 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



年末年始営業のお知らせ

12月29日(火) 9:30 ~ 18:15

12月30日(水) 9:30 ~ 14:00

12月31日(木)、1月1日(金)、1月2日(土) お正月休み

1月3日(日) 通常営業