

# レッスンスケジュール

2024年1月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ	ホットスタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマースタジオ
9:00																					
10:00	10:15-11:15 やさしいヨガ 生駒		10:00-11:00 Beauty Make KANAKO													9:30-10:30 イベント/ ボディメイク 藤原			9:30-10:30 美Body/ イベント 奈未		
11:00		11:30-12:30 美姿勢プログラム KANAKO		11:30-12:30 巡る/ゆるめる VR									10:30-11:30 リラックスヨガ 吉田	10:45-11:45 BASIC/ INTRO MIKO		10:30-11:30 パワーヨガ 美香	隔週2.4w実施		10:30-11:30 ピラティス 清瀬	10:00-11:00 BASIC waist /BASIC 村上	
12:00															11:30-12:30 体幹美Body /イベント 藤原	隔週2.4w実施		11:30-12:30 イベント/ ボディメイク 奈未			
13:00															12:30-13:30 ポール& ピラティス 田中						
14:00	13:30-14:30 美彩心/巡る VR		13:00-14:00 BASIC hip /BASIC Yukie										13:30-14:30 ファウン テーション 工藤	13:45-14:45 体幹美Body /イベント 奈未		13:30-14:30 BASIC/ INTRO Teiko	NEW		14:00-15:00 引き締める /美彩心 VR	13:15-14:15 INTRO/ BASIC waist 奈未	
15:00		14:00-15:00 ハタヨガ 石坂		14:00-15:00 デトックスヨガ Fumi									14:15-15:15 やさしいヨガ 石坂		14:30-15:30 ハタヨガ 石坂				14:30-15:30 美姿勢ヨガ 菊本		
16:00															15:00-16:00 美彩心/巡る VR						
17:00															15:30-16:30 INTRO/ BASIC 奈未						
18:00															16:00-17:00 シェイプ アップヨガ 石坂						
19:00	18:45-19:45 美彩心/ VR		18:30-19:30 ボディコンディ ショニング 辻田										18:30-19:30 ハタヨガ 桂		18:45-19:45 美Body/ イベント 菊本						
20:00															19:00-20:00 BASIC/ INTRO 志穂						
21:00		20:00-21:00 ピラティス 辻田		19:30-20:30 美彩心/ゆるめる VR									18:45-20:45 美彩心/ ゆるめる VR		20:00-21:00 イベント/ ボディメイク 福本						
		20:15-21:15 INTRO/ BASIC waist 村上		20:15-21:15 ナイトヨガ 石坂									20:15-21:15 リラックスヨガ kyoko	20:15-21:15 BASIC/ BASIC hip 奈未		20:15-21:15 リラックスヨガ 菊本					

\* 営業時間はレッスン開始の30分前から、レッスン終了後30分後までです。  
 \* お手続きやお支払い、ご予約等は営業時間内にお済ませください。  
 \* レッスンは事前予約制となります。  
 \* A-yoga、VR、リフォーマーのレッスン名は、「第1.3週目/第2.4週目」表記となります。Web予約画面からもご確認ください。  
 \* 休館日は別紙にてご確認ください。(週の数は、休館日を除きます)  
 \* スタジオへは、レッスン開始時刻の15分前からご入室いただけます。  
 \* レッスン時刻を過ぎますとご入室いただけません。  
 \* Web予約、キャンセルはレッスン開始時刻の30分前まで可能です。  
 \* 次月のレッスンスケジュール、プライベートレッスンは、前月15日11時からご案内、ご予約を開始いたします。

# プログラム内容

(2024.1月現在)

<b>美Bodyヨガ</b> ★~★★★ (菊本/泰末/福本/藤原/Yasuko)	室温36℃、湿度60%の環境で行う、基本プログラム。身体を目覚めさせる覚醒呼吸から始まり、数種類のヨガのポーズを行います。ポーズを通して神経や内臓に刺激を送り、身体の内部から活性化させ、心の開放へと導きます。
<b>ボディメンテナンスヨガ</b> ★~★★★ (菊本/泰末/福本/藤原/Yasuko)	室温32℃、湿度50%の快適な環境で美Bodyヨガより優しい環境で行う60分レッスンを。ボディセラピー要素を含み、関節を正しく動かすことで身体のアライメントを整え、不調箇所の緩和へと導きます。腰痛・膝痛をお持ちの方、暑さが苦手な方にオススメです。
<b>体幹美Bodyヨガ</b> ★~★★★ (菊本/泰末/福本/藤原/Yasuko)	室温36℃、湿度60%の環境で鏡を見ずに行う60分の美Bodyプログラム。視界に頼らず動く事で眠っている機能や感覚を目覚めさせ身体が秘める可能性を最大限に引き出します。※入会後、4ヶ月以上を目安としたメンバー様限定のレッスンです。
<b>アクティブフローヨガ</b> ★~★★★ (菊本/泰末/福本/藤原/Yasuko)	室温32℃、湿度50%の快適な環境で行う60分レッスン。美Bodyヨガ、ボディメンテナンスで行う様々なポーズを組み合わせた流れの中で行う事で高い集中状態によって脳が活性化し、より深い身体の変化が期待できます。※入会後、4ヶ月以上を目安としたメンバー様限定のレッスンです。
<b>イベントヨガ</b> ★~★★★ (菊本/泰末/福本/藤原/Yasuko)	お客様の状態や、ニーズに合わせたレッスンを季節ごとに行います。その時々々の限定プログラムを是非お楽しみください。初めての方から慣れた方までオールレベルで楽しんでいただける内容です。
<b>ハタヨガ</b> ★☆☆ (石坂/桂)	ハタヨガは、全てのヨガの原点にあたるヨガだと言われています。呼吸法や基本のポーズ、心を解放しリラックスする方法など丁寧に指導いたします。心身をバランスよく浄化し、高めていきましょう。
<b>ホットストレッチ</b> ★☆☆ (Fumi)	ホットな環境で固まった筋肉をほぐします。柔らかいしなやかに柔軟な美Bodyへ導きます。
<b>やさしいヨガ</b> ★☆☆ (生駒/石坂)	呼吸とやさしいポーズを合わせてゆったりと流れるように気持ちよく身体を動かしていきます。ヨガを始めたいばかりの方や初心者の方におすすめのクラスです。
<b>リラックスヨガ</b> ★☆☆ (菊本/吉田/kyoko)	座位のポーズを中心に行っていきます。ヨガが初めての方や、心身ともにリラックスしたい方におすすめなゆったりとしたレッスンです。
<b>アロマヨガ</b> ★☆☆ (美香)	アロマを焚いた空間で『深い呼吸』と共にゆったりとヨガを楽しむクラスです。心地良い香りが『呼吸』を深める助けをし、心と体の緊張をほぐし、内側へと向けてくれます。運動不足の方、肩こりや背中中の緊張が気になる方にとってもおすすめです。日頃の疲れから解放されましょう♪
<b>ナイトヨガ</b> ★☆☆ (石坂)	全身をゆっくりと動かし血流を良くし、寝つきが良くなるよう導きます。リラックスしたい方におすすめです。
<b>ヒーリングハタヨガ</b> ★☆☆ (kyoko)	土台を安定させ自分の体、呼吸と寄り添い、体の声を聞く練習をしていきます。きれいにポーズをとることを1番の目標とせず、内観を大切にできるヨガです。ヨガ初心者の方からヨガ大好きな方まで、ご参加いただける内容です。
<b>デトックスヨガ</b> ★☆☆ (Fumi)	身体の奥からしっかりと動かし手の届かない内臓を刺激しデトックス効果を高めます。
<b>美姿勢ヨガ</b> ★☆☆ (菊本)	全身の凝り固まった筋肉をほぐし、体の各部位を適度に引き締める事で正しい姿勢を作っていきます。しなやかな筋肉をつけて体の歪みを改善しキレイな姿勢を目指しましょう。
<b>シェイプアップヨガ</b> ★☆☆ (桂)	シェイプアップ効果が期待できるポーズを中心に、代謝を上げる筋肉を作っていきます。バランスを整え関節の可動域を広げましょう。
<b>パワーヨガ</b> ★☆☆ (美香)	呼吸に合わせていくつかのポーズを続けて行う事で、心と身体の調和を作り出します。また、筋力も使うので身体の引き締めにも効果的。引き締め、しなやかな身体作りにおすすめのプログラムです。

<b>ピラティス</b> ★☆☆ (清瀬/辻田/KANAKO)	カラダの芯を鍛えると歪みや癖が矯正されバランスの取れたしなやかなカラダを手に入れる事ができます。ピラティスで締まった美しいボディを目指しましょう。
<b>美姿勢プログラム</b> ★☆☆ (KANAKO)	体の歪みや肩こり、腰痛…歪みによって引き起こされている様々なトラブルを改善する為のクラスです。ゆったりとしたレッスンプログラムの中で、質のいい動きで美姿勢を手に入れましょう！
<b>ポール&amp;ピラティス</b> ★☆☆ (田中)	下半身中心にポールでほぐしながらむくみを解消し、血流も良くして脚の引き締めに繋げていきます。
<b>INTRO</b> ★☆☆ (志穂/泰末/村上/森本/ami/MIKO/Teiko/Yukie)	ピラティス初心者におすすめのクラス。ピラティスの基本の動きから、パワーハウス(コア)意識し正しくエクササイズを行うことにフォーカスしています。コアを意識する上で大切な骨盤の安定感、脊柱の柔軟性もアップしていきます。
<b>BASIC</b> ★☆☆ (志穂/泰末/村上/森本/ami/MIKO/Teiko/Yukie)	パワーハウス(コア)を意識しながら全身をバランス良く鍛えることができるプログラム。スプリングの張力を利用して無理なく、効果的なトレーニングが可能です。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力をアップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。
<b>BASIC -waist-</b> ★☆☆ (志穂/泰末/村上/森本/ami/MIKO/Teiko/Yukie)	基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。
<b>BASIC -hip-</b> ★☆☆ (志穂/泰末/村上/森本/ami/MIKO/Teiko/Yukie)	コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、きれいなヒップラインに繋がるエクササイズを行います。
<b>ファウンデーション</b> ★☆☆ (工藤)	リフォーマーの基本的なエクササイズを中心に全身を整えていくクラスです。
<b>Beauty Make</b> ★☆☆ (KANAKO)	女性が気になる部位に対して働きかけるエクササイズをご提供させていただきます。一緒に美Body作りを楽しみましょう！柔らかい動きで関節を動かし周辺筋肉の強化と姿勢改善を行っています。美姿勢と美Bodyを手に入れられるクラスとなっております！
<b>ボディコンディショニング</b> ★☆☆ (辻田)	足元から上半身までくまなく動かし、全身を整えるクラスです。どんな様も参加していただけます。
<b>ボディメイクMIX</b> ★☆☆ (田中)	週替わりでフットバーとジャンプボードを使用し、コアを鍛え姿勢改善とボディメイクを目指します。初心者の方から少し慣れた方までのクラスです。
<b>VRゆるめるヨガ</b> ★☆☆	呼吸に意識を向けながら固まっている全身の関節を少しずつ緩めていきます。運動不足や日常生活で姿勢が崩れ、不調を感じている首、肩、腰などを快適に導き、心身が軽くなります。
<b>VR整えるヨガ</b> ★☆☆	姿勢を見直し骨盤、骨盤を中心に動かし自律神経のバランスを整えます。日々のストレスによって引き起こされる「緊張」は交感神経が常に動いているから。身体の左右差を整え、心と身体を本来の姿・ニュートラルな状態へと導き、心身の安定につながります。
<b>VR引き締めるヨガ</b> ★☆☆	フローの流れる動きで全身を大きく動かし代謝アップしていきます。基礎代謝が落ちてくると体が炎症を感じやすくなり、不調が慢性化します。また筋力が低下すると脂肪がつきやすくなります。下半身、お腹、腕周りの引き締める効果とともに筋力アップや全身シェイプを目指し、必要なエネルギーに満ちた心身になります。
<b>VR繋ぐヨガ</b> ★☆☆	体と物を通じて自分の身体の方の伝わりや流れ、温度を感じてみましょう。身体の内側と外側、体幹と手足、右と左、隅々まで身体を繋げることで柔軟に動ける身体を目指します。肩や股関節など大きな関節を丁寧に動かしながら最後は体幹と四肢を流れのある動きで繋げていきます。免疫機能と血流の向上が期待できます。
<b>VR巡るヨガ</b> ★☆☆	反復の運動と保持する運動を組み合わせ、身体の末端まで温め、身体の巡りを向上していきます。体幹と手足の動きの運動を引き出すことで、日常生活ではなかなか使えない場所へも刺激を入れましょう。血流の向上、体温の向上が期待でき冷えや便秘にお悩みの方にもおすすめです。
<b>VR美彩心</b> ★☆☆	コラーゲントリートメントランプの光を浴全身に浴びながら脚・お腹・腕・デコルテをセルフマッサージ。リンパの流れを良くし、デトックスを促します。コラーゲンローションとコラーゲンドリンクで身体の内と外の両側からキレイを補給します。※レッスン毎にコラーゲンローション・HADAKOI(サプリメント)付き！

[強度] ★~★★★: 初心者から上級者まで、体と向き合いながら楽しんでいただけるクラスです

★☆☆: 初めての方、リラックスしたい方向け

★★★: 適度に動きたい方向け

★★★★: しっかり体を動かしたい方向け

: A-yoga

: ヨガ、ストレッチ系

: ピラティス系

: リフォーマー

: VR