

# スタジオスケジュール

室温：36~38°  
湿度：60%

時間	月	火	水	金	土	日
10:00						
10:30~11:30	リラックスヨガ Ryoko ★	骨盤調整ヨガ Mayumi ★★	ベーシックヨガ Ayami ★	美彩心 Kazue ★	デトックスヨガ Ayako ★★	美姿勢ストレッチ Azumi ★
12:00	12:00~13:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	12:00~13:00 ダイエットフローヨガ Mayumi ★★	12:00~13:00 美姿勢ストレッチ Yuko ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ Rie ★	12:00~13:00 リラックスヨガ Akemi ★	
13:00						13:00~14:00 骨盤メディテーション Akemi ★
13:30~14:30	美彩心 Machiko ★	13:30~14:30 リラックスヨガ Ayami ★			13:30~14:30 骨盤メディテーション Akemi ★	
15:00	15:00~16:00 リラックスストレッチ Akemi ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ Yoko ★【弱】	15:00~16:00 美彩心 Kazue ★	15:00~16:00 ホットピラティス Misayo ★★【弱】	15:00~16:00 美彩心 Eiko ★	14:30~15:30 ヒップメイク Junko ★【弱】
16:00						16:00~17:00 骨盤リセット Junko ★
17:00	全てのプログラムにコラーゲンランプを使用致します。					
18:00					17:30~18:30 デトックスヨガ Ayako ★★	
19:00	19:00~20:00 美彩心 Machiko ★	19:00~20:00 ボディデザイン Tomoko ★★【弱】	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ Azumi ★	19:00~20:00 ダイエットフローヨガ Rena ★★		
20:00						
20:30~21:30	骨盤リセット Hitomi ★【弱】	20:30~21:30 美彩心 Eiko ★	20:30~21:30 ダイエットフローヨガ Azumi ★	20:30~21:30 リラックスヨガ Akemi ★		
21:00						
22:00						

【弱】: 室温30℃

営業時間	
平日	10:00~22:00
土曜	10:00~19:00
日曜・祝日	10:00~18:00
※ 祝日は特別スケジュールになります	
休館日：木曜日	

ヨガ系

ボディメイク系

コラーゲンオイル使用

【レッスン参加について】

- ・スタジオ参加の際は、必ずヨガマット、バスタオル、1リットル程度の水分をお持ち下さい。(レンタル、販売有)
- ・スタジオへのご入場はインストラクターの指示に従って頂きます。
- ・レッスン途中の入退場はご遠慮下さい。(体調が悪くなった場合はスタッフまでお申し出下さい)
- ・スタジオでの私語はレッスン進行の妨げとなりますのでご遠慮下さい。
- ・スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

# レッスン内容

## ~~~~ コラーゲンオイル使用 ~~~~

### 美彩心(びさいしん)

・コラーゲンオイルを使用し、脚、おなか、腕、デコルテと全身をセルフマッサージ。リンパの流れを整え、デトックス効果を高め、肌の新陳代謝を上げていくクラスです。

## ~~~~ ヨガ系 ~~~~

### ベーシックヨガ

ヨガの基本となる呼吸法とポーズを行い、心と身体を内側から美しく、健康にしていくクラスです。

### リラクソヨガ

ゆったりと深い呼吸を行いながら、全身を丁寧にほぐしていきます。

### 骨盤メディテーション

骨盤の歪みを調整し、メディテーション=瞑想を行います。日頃のストレスからご自身を開放し、身体の芯からリフレッシュするクラスです。

### デトックスヨガ

深い呼吸に合わせてながら全身をダイナミックに動かし、血行促進、デトックス効果を高めるクラスです。

### リラクソストレッチ

ヨガのポーズを取り入れながら、ゆっくりとストレッチを行うクラスです。

### ダイエットフローヨガ

呼吸に合わせて、流れるような動きで全身の筋肉に刺激を与え、脂肪燃焼効果を高めるクラスです。

### 骨盤調整ヨガ

骨盤にフォーカスしたクラスです。骨盤周りの凝り固まった筋肉をほぐし、歪みを調整していきます。

## ~~~~ エクササイズ系 ~~~~

### ボディデザイン

・ゆったりとした動きで全身の筋肉を刺激し、引き締まったボディラインを目指します。

### ホットピラティス

・インナーマッスルを鍛え、身体の歪みを矯正していきます。基礎代謝を上げ、美しいボディラインをつくるクラスです。

### ヒップメイク

・お尻周りにフォーカスしたクラスです。ストレッチやエクササイズで美しいヒップを目指しましょう。

### 美姿勢ストレッチ

・全身の凝り固まった筋肉を、深い呼吸に合わせてながら丁寧にほぐしていくクラスです。

### 骨盤リセット

・身体の土台となる骨盤を、正しい位置へ導き、美しい姿勢を目指すクラスです。