






# Re-STUDIOタイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 中山	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 金子	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 大根田	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 仲三河	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 大根田		
11:00	コアヌードル 10:50~11:20 中山	美容体操 10:50~11:20 仲三河	やさしいヨガ 10:50~11:20 大根田	ソフトエアロ 10:50~11:20 仲三河	ウェープリング 10:50~11:20 大根田	骨盤ヨガ 10:50~11:20 大根田	肩こり腰痛改善ストレッチ 10:50~11:20 金子
12:00	ポールストレッチ 11:30~12:00 中山	パワーストレッチ 11:30~12:00 仲三河	肩こり腰痛改善ストレッチ 11:30~12:00 大根田	ペルビックストレッチ 11:30~12:00 仲三河	骨盤リセット 11:30~12:00 大根田	美容体操 11:30~12:00 大根田	かんたんトレーニング 11:30~12:00 金子
13:00	骨盤ヨガ 13:00~13:30 大根田	ソフトエアロ 13:00~13:30 仲三河	コアヌードル 13:00~13:30 中山	かんたんトレーニング 13:00~13:30 大根田	やさしいヨガ 13:00~13:30 後藤	コアヌードル 13:00~13:30 大根田	コアトレーニング 13:00~13:30 中山
14:00	美容体操 13:40~14:10 大根田	セルフマッサージ 13:40~14:10 仲三河	ストレッチ 13:40~14:10 中山	骨盤ヨガ 13:40~14:10 大根田	ソフトエアロ 13:40~14:10 後藤	Bodyヒーリング 13:40~14:10 大根田	セルフメンテナンス 13:40~14:10 中山
15:00	骨盤リセット 14:20~14:50 大根田	コアトレーニング 14:20~14:50 中山	トレーニング 14:20~14:50 中山	ウェープリング 14:20~14:50 大根田	ツールストレッチ 14:20~14:50 中山		
		ゆったりストレッチ 15:00~15:30 中山	骨盤リセット 15:00~15:30 中山	Bodyヒーリング 15:00~15:30 大根田			
16:00							
19:00							
20:00		トレーニング 19:30~20:00 金子	ウェープリング 19:30~20:00 大根田	ストレッチ 19:30~20:00 金子	トレーニング 19:30~20:00 中山		
		ツールストレッチ 20:10~20:40 金子	骨盤ヨガ 20:10~20:40 大根田	中級トレーニング 20:10~20:40 金子	ポールストレッチ 20:10~20:40 中山		
21:00							

※クラスは定員になり次第締め切りとなる場合がございます。予めご了承ください。

ペルビックストレッチ	骨盤を取囲むインナーマッスルに特化したストレッチです。
骨盤リセット	さまざまな動きで骨盤を正しい位置にリセットしていきます。
骨盤ヨガ	ヨガのポーズを取りながら骨盤の動きにフォーカスしてポーズを高めていきます。
やさしいヨガ	初心者の方でも簡単に出来るヨガのポーズをとりながら、やさしく全身を温めます。
Body ヒーリング	アロマの香りに包まれながら心身を落ち着かせていきます。
ストレッチ	自分の呼吸にフォーカスし、その日の体調にあわせ、ゆったりと進めていきます。
セルフマッサージ	リンパの流れを善くする、全身のマッサージをしていきます。
ポールストレッチ	筋肉の緊張をほくしてリラックスさせます。脊柱や肩甲骨を元のある位置に戻し、姿勢を改善させます。
ゆったりストレッチ	全身の力を抜いて脱力した状態で行うストレッチです。
ツールストレッチ	様々な道具を使って行うストレッチです。
セルフメンテナンス	自分の身体と向き合いながら、全身をほくしていきます。
肩こり腰痛改善ストレッチ	肩こり・腰痛をシンプルなストレッチで改善、予防していきます。
パワーストレッチ	ヨガの要素を取り入れたストレッチクラスです。
 青竹&ポール	青竹とポールを使ってリズムに合わせて足裏から全体を緩めていきます。
 美容体操	リズムに合わせて骨盤を動かして身体をリセットしていきます。
 ソフトエアロ 	リズムに合わせて全身を伸ばし可動域UPを図ります。簡単な動きで初心者の方にも最適。また、ストレス解消にも効果的です。
ウェーブリング	ウェーブリングを使い運動することによって全身の筋肉に働きかけます。全身のストレッチやコア（体幹）のトレーニングにも最適です。
コアヌードル	コアヌードルを使い、体幹のストレッチとトレーニングをおこないます。
コアトレーニング	体幹のトレーニングをメインとしたクラスです。
トレーニング	誰でもできるかんたんなストレッチとトレーニングを行うクラスです。
かんたんトレーニング	やさしいトレーニングで代謝アップしていくクラスです。
中級トレーニング 	少しレベルアップしたトレーニングクラスです。



このマークのあるクラスは、シューズがあるとより動きやすいクラスです。

**全クラス初心者向けだから、初めての方でも安心のレッスン！！**