

室温：36～38°  
湿度：60%

ホットヨガ&コラーゲンスタジオ Pinna

# スタジオスケジュール

2019. 03～

時間	月	火	水	金	土	日
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 ★
12:00～13:00	デトックスヨガ Ryoko ★★	週替わりボディメイク Mayumi ★	姿勢改善ヨガ Ayami ★	美尻美脚メイク Rie ★	骨盤メディテーション Akemi ★	
13:30～14:30	美彩心 Machiko ★	リラックスヨガ Ayami ★			はじめてヨガ Akemi ★	13:00～14:00 リラックスヨガ Akemi ★
15:00～16:00		ベーシックヨガ Yoko ★【弱】	美姿勢ストレッチ Kazue ★	ホットピラティス Misayo ★★【弱】	美彩心 Eiko ★	14:30～15:30 週替わりボディメイク Junko ★【弱】
16:00～17:00						16:00～17:00 骨盤リセット Junko ★
17:30～18:30					ダイエットフローヨガ Ayako ★	
19:00～20:00	美彩心 Machiko ★	ボディデザイン Tomoko ★★【弱】	姿勢改善ヨガ Azumi ★	インヤンヨガ Rena ★		
20:30～21:30	骨盤リセット Hitomi ★【弱】	美彩心 Eiko ★	ダイエットフローヨガ Azumi ★	リラックスヨガ Akemi ★		

全てのプログラムにコラーゲンランプを使用致します。

【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

はじめてヨガ

- ・基本的な呼吸法を中心に行い、補助具のブロックを使用しながらポーズをとります。ヨガが初めての方や身体が硬い方でも安心して受けられるクラスです。

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。

リラックスヨガ

- ・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。

インヤンヨガ

- ・ダイナミックな動きで身体を活性化する【陽ヨガ】と、長めのホールドでポーズをとり、内側からの柔軟性を高める【陰ヨガ】。強くしなやかな身体を養い、心身の陰陽バランスを整えるクラスです。

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。

姿勢改善ヨガ

- ・肩甲骨や背骨を中心に全身のバランスを整え、正しい姿勢へ導くクラスです。

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。

## ボディメイク系

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。

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。

週替わりボディメイク

- ・前半はストレッチを行い、後半は筋肉を刺激し引き締まったボディラインを目指します。背中、お腹、ヒップ、下半身など、毎週鍛えるターゲットが変わるクラスです。

**（新レッスン！！）**  
美尻美脚メイク

- ・前半はストレッチを行い、後半はお尻と脚にターゲットを絞りトレーニングを行います。女性らしい引き締まったお尻から脚のラインを目指します。