






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 仲三河	ストレッチ&トレーニング 10:10~10:40 後藤	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 後藤	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
	ボールストレッチ 11:30~12:00 中山	パワーストレッチ 11:30~12:00 仲三河	ツールストレッチ 11:30~12:00 後藤	パルピックストレッチ 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
12:00							
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
	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
14:00	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			
15:00							
16:00							
19:00							
	ソフトエアロ 19:30~20:00 後藤	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		
20:00	リラックスヨガ 20:10~20:40 後藤	ツールストレッチ 20:10~20:40 金子	ゆったりストレッチ 20:10~20:40 大根田	中級トレーニング 20:10~20:55 金子	ボールストレッチ 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。予めご了承下さい。

リラックスヨガ	ヨガのポーズを取りながら、身体をリラックスさせていきます。
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。
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。
 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！！