

# 2023年9月 スタジオレッスン スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
		9:30~10:30 流動ヨガ Megu		9:30~10:30 基本ヨガ Yocchi		9:30~10:30 骨盤ヨガ TAMAKO	
10:00							
	10:30~11:30 瞑想ヨガ naoko		10:30~11:30 浄化ヨガ KASUMI		10:30~11:30 改善ヨガ satoe		10:30~11:30 回復ヨガ まり子
11:00		11:00~12:00 回復ヨガ MINA		11:00~12:00 体幹ヨガ MINA		11:00~12:00 瞑想ヨガ Haruka	
12:00							
		12:30~13:30 浄化ヨガ Megu		12:30~13:30 流動ヨガ Megu		12:30~13:30 基本ヨガ まり子	
13:00	13:00~14:00 改善ヨガ MINA		13:00~14:00 基本ヨガ KIMI		13:00~14:00 回復ヨガ KASUMI		13:00~14:00 骨盤ヨガ yuka
14:00							
15:00							
18:00							
19:00							
	19:30~20:30 美整ヨガ Luca		19:30~20:30 瞑想ヨガ satoe		20:00~21:00 体幹ヨガ Luca		
20:00		20:00~21:00 回復ヨガ KIMI		20:00~21:00 基本ヨガ KIMI			
21:00							

※毎月20日より次月分のレッスン予約をいただけます ※全レッスン、リアルタイム配信「Poke YOGA」で参加いただけます。

※レッスン本数、時間はお客様の増減に合わせて適時変更させていただきます。

…比較的運動量が少なく、体力にまだ自信のない方、初めての方、慣れていない方が参加しやすいレッスン

…運動量が多く、身体を動かしたい方、体力に自信のある方におすすめのレッスン

レッスン名	レッスン内容
美整ヨガ	血流を促進させ脂肪燃焼や発汗、美尻、美脚、くびれといったボディラインを内側と外側から整えます
基本ヨガ	ヨガの基本ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことでココロをリラックスさせ、精神面のバランスを整えます
流動ヨガ	ヨガのポーズを流れるように、動きを止めずに行います アクティブにカラダを動かすのでストレス発散にも効果的
回復ヨガ	簡単な動きでやさしく筋肉をほぐし、カラダのストレスを取り除いていき、ココロを整えます
改善ヨガ	ヨガのポーズで筋肉を丁寧に伸ばしてカラダの動きを整え、丁寧な呼吸でココロを整えます
体幹ヨガ	体幹の筋肉を刺激し強化することで、美しい姿勢と疲れにくいカラダを手に入れます
骨盤ヨガ	骨盤の動きに関与する筋肉を緩め、骨盤を安定させる筋肉を整えます 姿勢が良くなり、体内の循環も促します
浄化ヨガ	体の内側を活発に動かすことで全身の滞りを流していきます。内側から体を温めることで疲労回復にも効果的
瞑想ヨガ	自分のココロやカラダと向き合い、心地良く動くことで脳を休めてココロを整えます