

2022年10月のスタジオレッスン スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:15~7:45 姿勢ヨガ RISAKO	7:15~7:45 フローヨガ YU	7:15~7:45 軟整ヨガ RISAKO	7:15~7:45 リラックスヨガ 伊藤 麻美	7:15~7:45 ウェイクアップヨガ SHIGYO KAORI	7:15~8:15 骨盤バランスヨガ	7:15~8:15 動整ヨガ
8:00						小館 憂子	RISAKO
9:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング
10:00	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ you	10:00~11:00 フローヨガ Natsumi	10:00~11:00 禅那ヨガ 岩瀬 紫央里	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	10:00~11:00 ハタヨガベーシック SHIGYO KAORI	9:30~10:30 フローヨガ 西島 恵	9:30~10:30 美整ヨガ RISAKO
11:00							
12:00		リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング		
13:00		13:00~14:00 ハタヨガベーシック YU		13:00~14:00 姿勢美人ピラティス 佐藤 夏木	13:00~14:00 軟整ヨガ 小館 憂子	リラックス & セルフコンディショニング	
14:00							リラックス & セルフコンディショニング
15:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング				
16:00						15:30~16:30 禅那ヨガ 赤嶺 晃子	
17:00		リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング		
18:00						17:00~18:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	
19:00		19:00~20:00 コアトレーニングヨガ 大山 香織			19:00~20:00 フローヨガ Natsumi		18:00~19:00 リラックスヨガ Ayuko
20:00	19:30~20:30 禅那ヨガ 梅谷 亜紀子		19:30~20:30 ヤムナ Chie	19:30~20:30 ハタヨガベーシック MAMIE		リラックス & セルフコンディショニング	
21:00	21:00~22:00 ベーシックチャレンジ ピラティス 佐藤 夏木	リラックス & セルフコンディショニング	21:00~22:00 ハタヨガベーシック YU	21:00~22:00 骨盤バランスヨガ つじせいこ		20:30~21:30 リラックスヨガ akemi	リラックス & セルフコンディショニング
22:00		21:40~22:40 リラックスヨガ YURI			リラックス & セルフコンディショニング		
25:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	

※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
姿整ヨガ	正しい姿勢でヨガのポーズを行うことで筋肉の柔軟性とバランスを整えカラダを軽くします
動整ヨガ	立位での動きを中心に体幹を整えます アクティブにカラダを動かしたい方におすすめです！
軟整ヨガ	血流を促進し疲労回復を図り、しなやかにカラダを整えます ストレッチでカラダを柔らかくしたい方におすすめです！
禅那ヨガ	身体を調える（調身）、呼吸を調える（調息）、心を調える（調心）、これら3つの統合が脳を休息させます
ハタヨガベーシック	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
フローヨガ	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！
リラックスヨガ	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
コアトレーニングヨガ	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
骨盤バランスヨガ	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！
ウェイクアップヨガ	朝、縮こまったカラダにエネルギーと呼吸をカラダの内側に巡らせてスッキリと一日をスタート！
ヤムナ	直径15cmのヤムナボールを使用して骨を刺激し、筋肉を整え引き伸ばすことで身体のアライメントを改善します
ベーシックチャレンジ ピラティス	身体を隅々まで気持ち良く動かして、眠っていた筋肉を目覚めさせ、固まっていた筋肉をほぐします
姿勢美人ピラティス	ピラティスでアンバランスになってしまった姿勢を整えて、インナーマッスルが美しい姿勢を支えてくれます