

	月			火			水			木			金			土	
	A	B	施術	A	B	施術	A	B	施術	A	B	施術	A	B	施術	A	施術
10:30	フラダンス 10:30~11:30 EIKO			身体整えヨガ 10:30~11:30 HIKARI			リラクゼーションヨガ 10:30~11:30 ミドリ	エアリアル 10:30~11:30 YOSHIMI		バレトン 10:30~11:30 YOSHIMI			ZUMBA 10:30~11:30 KAIDASATOMI			ボディメイク・フローヨガ 10:30~11:30 きょうこ	
11:00		エアリアル 11:00~12:00 KAWACHI				モビリティケア 11:15~11:45											
11:30				ストレッチポール 11:45~12:45 HIKARI									JAZZ DANCE 11:45~12:45 KAWACHI		モビリティケア 11:45~12:15		
12:00	バランスボール 11:45~12:30 EIKO						ステップ 12:00~13:00 EIKO		モビリティケア 12:00~12:30	自律神経を整えるヨガ 12:00~13:00 ITO							
12:30						モビリティケア 12:45~13:15											
13:00	JAZZ DANCE 12:45~13:45 KAWACHI			Hip Hop Mix 13:00~14:00 HIKARI			代謝アップヨガ 13:15~14:15 ITO			9月はリンパ&リセット 10月~fiveフロアストレッチ 13:15~14:15 YOSHIMI			ルーシーダットン 13:00~14:00 KUMIKO	ベリーダンス 中級・プロップ利用有 13:00~14:00 Noa			
13:30				癒しヨガ 13:30~14:30 MIKA													
14:00			モビリティケア 14:00~14:30					エアリアル 14:00~15:00 YOSHIMI									
14:30																	
15:00																	
19:00			モビリティケア 18:30~19:00				ボディメイク・フローヨガ 18:55~19:55 きょうこ		モビリティケア 19:00~19:30	9月はリンパ&リセット 10月~fiveフロアストレッチ 18:55~19:55			コンティニューニングバレエ 18:55~19:55 KAWACHI		モビリティケア 19:00~19:30		
19:30	ベリーダンス 基礎 19:15~20:00			エアリアル 18:55~19:55 YOSHIMI													
20:00																	
20:30	ベリーダンス 初中級 20:10~21:05 Noa			バレトン 20:05~21:05 YOSHIMI			JAZZ DANCE 20:05~21:05 KAWACHI	エアリアル 20:00~21:00 YOSHIMI		ベリーダンス 中級・プロップ利用有 20:05~21:05 Noa			リセット&ピラティス 20:05~21:05 YOSHIMI	エアリアル 20:05~21:05 KAWACHI			
21:00																	

10月のタイムテーブル

スタジオが分かりますので1レッスンの定員は**12名**とさせていただきます。なお、ステップ台など物を使うレッスンについては、一旦様子を見て再調整させていただくこともございます、ご了承ください。

代謝アップヨガ : 体幹を意識して心地よく全身の血行を良くしていきます

身体整えヨガ : ゆっくりとした呼吸と動きで身体の内側からリラックス リフレッシュします。体幹強化の動きもあり、体力気力をアップしましょう

自律神経を整えるヨガ : ゆったりと呼吸をとりながら全身のストレッチを行います

ボディメイクフローヨガ : 流れるようにアーサナが繰り広げられます。動きと呼吸法で有酸素効果を高めボディシェイプとしなやかな身体を作り上げます。

初心者の方も軽減方を使いながら無理なく参加していただけます。

癒しヨガ : 日頃の疲れやコリをほぐし、ご自分の内側と向き合いながらゆったりとした時間をお過ごしいただけます

ルーシーダットン : ゆっくりとした動きと、独特の呼吸法でリンパや血液の流れを促進、代謝機能を高めることで身体の内側からキレイになれます。初めての方も安心して参加できます。

fiveフロアストレッチ(10月より登場) : ストレッチトレーニングマシン「five」のメソッドを、マット上で実践します。ストレッチしながら筋力を発揮する新しいトレーニング法。

体前面のモビリティが上がり腰痛とサヨナラできます！

