



🔍 Instagram & LINE @ 友達募集中! (@788pmrcl)



▼温度のご案内

ホット: 温度38°C、湿度65%
ウォーム: 温度33~36°C、湿度55%

★の数は強度を示しています。

初級: ★ ⇒どなたでも安心
初級~中級: ★★ ⇒少し慣れている方
中級~上級: ★★★ ⇒上級者向け

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
8:45~9:45							
10:00~11:00						鏡子 ★★ ピラティス	riko ★★ 中級者空中ヨガ
11:30~12:30						ちえこ ★ リラクゼーションヨガ	riko ★ リラックスヨガ
13:00~14:00						ちえこ ★★ はじめて空中ヨガ	鏡子 ★★★ TRXトレーニング
14:30~15:30							Kei ★ 入門・空中ヨガ
18:00~19:00						Kei ★★ 会員限定 中級者空中ヨガ	Kei ★★ 16:00 デトックスフローヨガ
19:15~20:15						Kei ★ 会員限定 ストレッチボールピラティス	
	3	4	5	6	7	8	9
8:45~9:45							
10:00~11:00	ちえこ ★★ NEW トラディショナルヨガ	定	早苗 ★ リフレッシュヨガ	riko ★★ リンパ調整空中ヨガ	よう ★ ストレッチヨガ	鏡子 ★ まったりヨガ	maiko ★★ NEW アライメント空中ヨガ
11:30~12:30	ちえこ ★ リラクゼーションヨガ	休	早苗 ★★ ベーシックフローヨガ	riko ★★ スリムアップヨガ	よう ★ 頭皮ほぐし付き癒しの 常温ヨガクラス	ちえこ ★★ 常温ベーシックヨガ	maiko ★★ NEW 美姿勢ヨガ
13:00~14:00	Kei ★★ はじめて空中ヨガ	日				ちえこ ★ リラックス低空中フロ ーヨガ	鏡子 ★★★ TRXトレーニング
14:30~15:30	Kei ★ リフレッシュフローヨガ		Eika ★ 14:20 ベリーダンス初・中級クラ ス				Kei ★★ はじめて空中ヨガ
18:00~19:00			よう ★ 頭皮ほぐし付き癒しの 常温ヨガクラス	ちえこ ★×1.5 トリートメントリラックスヨ ガ	maiko ★★ NEW 美姿勢ヨガ	紀香 ★★ NEW ベーシックヨガ	Kei ★ 16:00 リフレッシュヨガ
19:15~20:15			よう ★★ ベーシックヨガ	ちえこ ★★★ パワーヨガ	maiko ★★ NEW アライメント空中ヨガ	江津子 ★ NEW 太陽礼拝&初級ピラティス	
	10	11	12	13	14	15	16
8:45~9:45							
10:00~11:00	江津子 ★ NEW ピラティスベーシック	定	ちえこ ★★ はじめて空中ヨガ	riko ★★ 中級者空中ヨガ	riko ★★ リンパ調整空中ヨガ	鏡子 ★★ ピラティス	maiko ★★ NEW アライメント空中ヨガ
11:30~12:30	江津子 ★ NEW 太陽礼拝&初級ピラティス	休	ちえこ ★★ NEW トラディショナルヨガ	riko ★ リラックスヨガ	riko ★ リラックスヨガ	ちえこ ★×1.5 トリートメントリラックスヨ ガ	maiko ★ NEW くつろぎ・めぐりヨガ
13:00~14:00	Kei ★★ 中級者空中ヨガ	日				ちえこ ★★ はじめて空中ヨガ	鏡子 ★★★ TRXトレーニング
14:30~15:30	Kei ★ リフレッシュフローヨガ		Eika ★ 14:20 ベリーダンス初・中級クラ ス				Kei ★★ 中級者空中ヨガ
18:00~19:00			よう ★ リフレッシュヨガ	ちえこ ★×1.5 トリートメントリラックスヨ ガ	maiko ★ NEW くつろぎ・めぐりヨガ	紀香 ★★ NEW ベーシックヨガ	Kei ★ 16:00 リフレッシュヨガ
19:15~20:15			よう ★★ ベーシックヨガ	ちえこ ★★ トラディショナルヨガ	maiko ★★ NEW アライメント空中ヨガ	江津子 ★ NEW 太陽礼拝&初級ピラティス	

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
8:45~9:45							
10:00~11:00	ちえこ ★★★ アシュタンガヨガ	定	早苗 ★ リフレッシュヨガ	riko ★★ リンパ調整空中ヨガ	よう ★ ストレッチヨガ	鏡子 ★ まったりヨガ	紀香 ★ NEW デトックス腸活ヨガ
11:30~12:30	ちえこ ★ リラクゼーションヨガ	休	早苗 ★★ ベーシックフローヨガ	riko ★★ スリムアップヨガ	よう ★ 頭皮ほぐし付き癒しの 常温ヨガクラス	ちえこ ★★ 常温ベーシックヨガ	紀香 ★★ NEW ベーシックヨガ
13:00~14:00	Kei ★★ はじめて空中ヨガ	日				ちえこ ★ リラックス低空中フ ローヨガ	鏡子 ★★★ TRXトレーニング
14:30~15:30	Kei ★ ストレッチポールピラテ ィス		Eika ★ 14:20 ベリーダンス初・中級クラ ス				Kei ★ 入門・空中ヨガ
18:00~19:00			よう ★ 頭皮ほぐし付き癒しの 常温ヨガクラス	ちえこ ★×1.5 トリートメントリラックスヨ ガ	maiko ★★ NEW 美姿勢ヨガ	紀香 ★★ NEW ベーシックヨガ	Kei ★ 16:00 リフレッシュヨガ
19:15~20:15			よう ★★ ベーシックヨガ	ちえこ ★★★ パワーヨガ	maiko ★★ NEW アライメント空中ヨガ	江津子 ★ NEW 太陽礼拝&初級ピラテ ィス	
	24	25	26	27	28	29	30
8:45~9:45							
10:00~11:00	江津子 ★ NEW ピラティスベーシック	定	ちえこ ★★ はじめて空中ヨガ	riko ★★ 中級者空中ヨガ	riko ★★ リンパ調整空中ヨガ	鏡子 ★★ ピラティス	紀香 ★ NEW デトックス腸活ヨガ
11:30~12:30	江津子 ★ NEW 太陽礼拝&初級ピラテ ィス	休	ちえこ ★ リラクゼーションヨガ	riko ★★ 常温ミュージックヨガ	riko ★ リラックスヨガ	ちえこ ★×1.5 トリートメントリラックスヨ ガ	紀香 ★★ NEW ベーシックヨガ
13:00~14:00	Kei ★★ はじめて空中ヨガ	日				ちえこ ★★ はじめて空中ヨガ	鏡子 ★★★ TRXトレーニング
14:30~15:30	Kei ★ リフレッシュフローヨガ		Eika ★ 14:20 ベリーダンス初・中級クラ ス			紀香 ★★ NEW ベーシックヨガ	Kei ★★ はじめて空中ヨガ
18:00~19:00			よう ★ リフレッシュヨガ	ちえこ ★ リラクゼーション空中ヨガ	maiko ★ NEW くつろぎ・めぐりヨガ	紀香 ★ 16:00 デトックス腸活ヨガ	Kei ★ 16:00 リフレッシュヨガ
19:15~20:15			よう ★★ ベーシックヨガ	ちえこ ★★ トラディショナルヨガ	maiko ★★ NEW アライメント空中ヨガ	昭和の日	

▼クラス内容

リラクゼーションヨガ(★)	呼吸をしながら体を動かすことで心と体の声に耳を傾け、リラクゼーションとストレスの解消を目的としたクラスです。
トリートメントリラックスヨガ(★×1.5)	(少人数制)ポーズの間と最後にマッサージが入ります。日常の役割から身をひきリラックスしたご自分の為の時間をお過ごし下さいませ
モビリティケア(★)	モビリティ=可動性、流動性などの意味があり、関節の可動域を広げる(動かせる)ように多角的にアプローチするレッスンです。主に関節の動きに注視しながら、ゆっくりとした動きで行います。関節の可動域が広がることで、その周りの筋肉も動く様になり、肩こりや身体の不調改善、代謝アップに繋がります。柔軟性を高めるだけでなく、それをコントロールする筋力も同時に補うことが怪我の防止、パフォーマンス向上(ヨガのポーズを深める)には必要です。ご自身の身体をしっかりと使いこなせるようになりますか? * 反対語 スタビリティ=安定性
ストレッチポールピラティス(★)	姿勢改善やウエスト・背中など体幹部引き締めにも効果的なピラティス。胸式呼吸を行い、基礎代謝を上げていきます。初めて方でも安心してご参加いただけるように基本項目を中心に行う優しいクラスです。
リフレッシュヨガ(★)	日々の生活で溜まった肉体的・精神的な疲れやダメージから解放され心も体もリフレッシュしていくクラスです。
ディープリラクゼーションヨガ(★)	ひとつのポーズのホールド(キープ)を長めにして心身ともにリラックスするクラスです。キープ中にゆったりポーズで深めていきご自身の心、身体、呼吸の変化を感じて下さい。
トラディショナルヨガ(★~★)	伝統的なインド形式のヨガ。12のポーズを、それぞれ間にシャヴァーサナを入れながら丁寧に行います。頭頂から順に体内のエネルギー(チャクラ)を刺激し、身体に緊張と弛緩を繰り返すことで深いリラクゼーションが感じられます。
ピラティス(★★)	ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締めのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすい体に体質改善します。
ベーシックフローヨガ(★★)	ヨガの基本的な動きを中心に行い、流れるように動いていきます。ヨガ独特の呼吸法をたっぷり味わいながら、美しい体づくりが期待できます。
スリムアップヨガ(★★)	体を引き締めるヨガのポーズを中心に行うクラス。筋力アップをさせて、痩せやすい体を作ります。
ベーシックヨガ(★★)	最もベーシックなクラスです。ヨガ独特の呼吸法や体の動かし方、筋肉の伸ばし方などヨガの基本的な動きが中心に組み込まれています。心と体を内側から健康に、美しく整えていきたい方にも最適なクラスです。
【常温】頭皮ほぐし付き癒しのヨガ(★)	自分ではなかなか深められない部分のストレッチや背中をほぐすサポートなどをインストラクターが行います。シャヴァーサナでは素肌にも良いアロマオイルを使用しヘッドマッサージもしていきます。心も身体もほぐれる癒しの時間をお過ごし下さい。※アロマオイルが苦手な方、アレルギーの方は事前にお伝え下さい。
【常温】ミュージックヨガ(★★★)	ポップな音楽に合わせて行う新感覚なヨガ♪呼吸と動き、そして音楽が連動しヨガを違う視点から味わっていきます。カウントに合わせて流れるように行うヨガなので、呼吸もしやすく音楽に身体を乗せるのが好きな方には特におすすめのクラスです。
TRXトレーニング(★★)	トレーニング器具を使った常温でのエクササイズです。正しいポーズを基礎から丁寧に教えていきます。重力と自重を活用し、柔軟性・敏捷性・コアの安定性などあらゆる要素を同時に鍛えることが出来るエクササイズです。元々は海軍のトレーニング法として使われていました。
パワーヨガ(★★★)	ゆっくりとポーズを行ったり、ダイナミックに動いてたくさん汗をかき、デトックス効果を高めていきます。体力に自信がある方、体を引き締めたい方にお勧めです。
アシュタンガヨガ(★★★)	太陽礼拝から始まり、立位、座位と途切れなく流れるように行うクラスです。アーサナの順番がすべて決まっています。代謝アップ、集中力アップの効果があります。『動く瞑想』と言われており、呼吸・バンダ・視線が大事なヨーガです。
リラックス低空中フローヨガ(★)	低い布に身をゆだねて心身をほぐし緩めリラックスし、フローで可動域を少しずつ広げていきます。日々の溜まった疲れが癒されるクラスです。(逆さまのポーズはありません。)
はじめて空中ヨガ(★★)	基礎のクラスでハンモックに慣れていきます。姿勢改善やストレス解消に効果的なクラスです。地上では難しい、反重力の逆さまのポーズも簡単にとる事ができ、心身共にリフレッシュすることができます。
リンパ調整空中ヨガ(★★)	布の高さは低めで、停滞しやすいリンパを刺激して冷性改善や頭痛、むくみを解消していきます。身体を優しくほぐしていくクラスです。(逆さまのポーズはありません。)
リラクゼーション空中ヨガ(★)	布を床近くまで下げ、リラックスした状態で体を布に預け、ゆっくりと股関節、骨盤を緩めていき、リラックスしながら自律神経の働きを整え、全身の血行を良くし、しなやかな体を作ります。(逆さまのポーズはありません。)
中級者向け空中ヨガ(★★)	ハンモックの上で立つことで、バランス力・集中力・体幹を鍛えていくクラスです。アクティブな動きが多く、引き締め効果の高いポーズ、ダイナミックな動きが中心です。血流が良くなるので体の芯から温まっていくことが出来ます。上級者向けクラスとなっているので十分にハンモックに慣れてからのご参加をお勧めします。
ベリーダンス入門(★)	女性にとって良い効果が万歳のベリーダンスの基礎の動きをしっかりと学んで美ボディ作りを。