

【女性専用】ヨガ・ピラティススタジオ レッスンスケジュール

Open 24hours
FASTGYM24
Operated by **TIPNESS**

新井薬師前

やむを得ずレッスン内容・担当者が変更になる場合がございます。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	ヨガ60 10:30~11:30 わかば	ヨガ60 10:30~11:30 宇津城 久仁子	Care Yoga 10:30~11:15 さところ	マットピラティス45 10:30~11:15 上岡 雅子	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 10:30~11:30 高尾 美香子	ヨガ60 10:30~11:30 宇津城 久仁子	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 10:30~11:30 さところ
12:00	美姿勢ワークアウト 12:00~12:45 わかば	マットピラティス45 12:00~12:45 宇津城 久仁子	Functional Sequence YOGA 11:45~12:30 さところ	Mind Flow YOGA 45 11:45~12:30 上岡 雅子	ヨガ60 12:00~13:00 高尾 美香子	マットピラティス45 12:00~12:45 宇津城 久仁子	Functional Sequence YOGA 12:00~12:45 さところ
13:00							
14:00		HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 13:15~14:15 宇津城 久仁子				HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 13:15~14:15 宇津城 久仁子	Care Yoga 13:15~14:00 さところ
15:00							
16:00							
17:00						HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 16:30~17:30 上岡 雅子	マットピラティス45 16:30~17:15 八木 真梨子
18:00						Care Yoga 18:00~18:45 上岡 雅子	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 17:45~18:45 八木 真梨子
19:00							
20:00	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 19:15~20:15 上岡 雅子	Care Yoga 19:15~20:00 加藤 真実子		マットピラティス45 19:15~20:00 盛園 尚美	HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 19:30~20:15 北野 由香里		
21:00	マットピラティス45 20:30~21:15 上岡 雅子	ヨガ60 20:15~21:15 加藤 真実子	ヨガ75 20:00~21:15 松成 広子	HATHA YOGA ディープブレスフロウ60 20:15~21:15 盛園 尚美	Care Yoga 20:30~21:15 北野 由香里		
22:00							

2018.9月現在

□定員／各クラス15名 □整理券配布／レッスン開始40分前より、オフィス前で配布 □入場時間／平日(10:30~昼)、平日(夜1本目)、土日クラス…**開始15分前** 平日(夜2本目)クラス…**開始10分前** *整理券番号順の入場。

スタジオレッスンご案内

Care Yoga 45分

血液・リンパを循環させることによる疲労回復の促進やむくみの緩和、体温UPによる代謝と免疫力の向上、関節負荷のないポーズで筋肉・骨へアプローチすることにより歪みを整えていきます。ヨガで身体の内側にアプローチして、昼夜の体調をサポートするプログラムです。



HATHA YOGA ディープブレスフロウ 60分 45分

ポーズ・呼吸法・リラクゼーション・瞑想を融合したプログラム。400回の深呼吸とポーズを連動させることで、ココロとカラダに動きをかけていきます。バランスのとれた体作りを目指す方や心身ともにリフレッシュしたい方におすすめです。



ヨガ 60分 75分

呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラックス効果が期待できます。柔軟性を向上したい方や集中力を高めたい方におすすめです。



マットピラティス 45分

ピラティス・エクササイズの基本的な動作を学ぶクラス。体幹部(腹部・背中)や骨盤を意識しながら全身を整え、理想的なボディラインや姿勢作りを目指します。



美姿勢ワークアウト 45分

背骨×骨盤にフォーカスした調整系プログラム。ツール(ボール・セラバンド)を効果的に用いながら、フロアを中心に行うワークアウト・コンディショニングプログラム。しなやかな背骨と土台となる骨盤をつくり、正しく連動させることで、「美姿勢」へ導きます。



Functional Sequence YOGA 45分

機能解剖に基づく先生の流れるトレーニングがしなやかで美しい動き、カラダをつくります。自然な動きの連続が生み出す新感覚の気持ちよさを是非ご体感ください。

