



FASTGYM24都立家政店

ヨガ・ピラティススタジオ レッスンスケジュール

2020年6月現在

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	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 10:30-11:30 盛園尚美	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 10:30-11:30 猿谷英子	マットピラティス45 10:30-11:15 クミコ	マットピラティス30 10:30-11:00 阪本のりこ	ヨガ60 10:30-11:30 宇津城久仁子	マットピラティス45 10:30-11:15 根岸健一	ヨガ60 10:30-11:30 江口 わこ
12:00	マットピラティス45 11:45-12:30 盛園尚美	Care Yoga45 11:45-12:30 猿谷英子	美姿勢ワークアウト45 11:30-12:15 クミコ	ヨガ60 11:15-12:15 阪本のりこ	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 11:45-12:45 宇津城久仁子	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 11:30-12:30 根岸健一	Care Yoga45 11:45-12:30 江口 わこ
13:00							
14:00							
15:00							
16:00						ヨガ75 16:00-17:15 鍋木利一	Care Yoga45 16:00-16:45 松成 広子
17:00							ヨガ60 17:00-18:00 松成 広子
18:00							
19:00					ヨガ60 19:00-20:00 megumi		
20:00	ヒーリング ストレッチ 20:00-21:00 今村恵	ヨガ60 20:00-21:00 megumi	ヨガ60 19:30-20:30 内田宗子	ヨガ60 20:00-21:00 金城美野	マットピラティス45 20:15-21:00 亜希		
21:00							
22:00							

□定員：各クラス10名

□整理券配布：レッスン開始30分前より、オフィス前で配布

□入場時間： 全曜日⇒レッスン開始10分前

※整理券番号順にご案内いたします



Care Yoga

血液・リンパを環流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ー

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、ココロとカラダに働きかけていきます。
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

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

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

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、正しく運動させることで、“美姿勢”へ導きます。



ヒーリングストレッチ

心身の疲労回復を目的としたストレッチを行うクラスです。

- 定員：各クラス10名
- 整理券配布：レッスン開始30分前より、オフィス前で配布
- 入場時間： 全曜日⇒レッスン開始10分前
※整理券番号順にご案内いたします