



# FASTGYM24喜多見店

## ヨガ・ピラティススタジオ レッスンスケジュール

2020.8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	ヨガ60 10:30-11:30 加藤真実子	Care Yoga45 10:30-11:15 窪田みゆき	HATHA YOGA ディーププレス フロー60 10:30-11:30 大貫晴子	ヨガ60 10:30-11:30 松木君代	ヨガ60 10:30-11:30 クミコ	HATHA YOGA ディーププレス フLOW45 10:30-11:15 ミエコ
12:00	美姿勢ワークアウト45 11:45-12:30 加藤真実子	ヨガ60 11:30-12:30 窪田みゆき	マットピラティス45 11:45-12:30 大貫晴子	HATHA YOGA ディーププレス フLOW45 11:45-12:30 松木君代	マットピラティス45 11:45-12:30 クミコ	ヨガ60 11:30-12:30 ミエコ
13:00						
14:00						
15:00						
16:00					ヒーリング ストレッチ45 16:00-16:45 山本 裕美	HATHA YOGA ディーププレス フロー60 16:00-17:00 中西郁代
17:00					ヨガ60 17:00-18:00 山本 裕美	Care Yoga45 17:15-18:00 中西郁代
18:00						
19:00						
20:00	Care Yoga45 20:15-21:00 藤崎章子	美姿勢ワークアウト45 20:15-21:00 構井 晃道	ヨガ60 20:00-21:00 葉袋利恵子	ヨガ60 20:00-21:00 江口わこ		
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
- スタジオ入場可能時間：全曜日昼夜1本目⇒レッスン開始15分前
- ※整理券番号順にご案内いたします

# スタジオレッスンご案内



## 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、正しく連動させることで、“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。