



# FASTGYM24新井薬師前店

## ヨガ・ピラティススタジオ レッスンスケジュール

2021年4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 わかば	ヨガ60 10:30-11:30 宇津城 久仁子	ヨガ60 10:30-11:30 MIWA	マットピラティス45 10:30-11:15 上岡 雅子	HATHA YOGA ディーププレス 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 ディーププレス フロウ60 10:30-11:30 さとこ
12:00	美姿勢ワークアウト 11:45-12:30 わかば	マットピラティス45 11:45-12:30 宇津城 久仁子	ヒーリング ストレッチ45 11:45-12:30 MIWA	カラダほぐすYOGA45 11:30-12:15 上岡 雅子	ヨガ60 11:45-12:45 高尾 美香子	マットピラティス45 11:45-12:30 宇津城 久仁子	カラダほぐすYOGA45 11:45-12:30 さとこ
13:00							
14:00							
15:00							
16:00						HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 16:00-17:00 上岡 雅子	マットピラティス45 16:00-16:45 八木 真梨子
17:00							HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 17:00-18:00 八木 真梨子
18:00						カラダほぐすYOGA45 17:15-18:00 上岡 雅子	
19:00							
20:00	HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 19:30-20:30 上岡 雅子	ヨガ60 20:00-21:00 加藤 真実子	ヨガ60 20:00-21:00 加藤 真実子	マットピラティス45 19:30-20:15 盛園 尚美	カラダほぐすYOGA45 20:15-21:00 MIWA		
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

# スタジオレッスンご案内



## カラダほぐすYOGA

心地良くカラダを伸ばすことにこだわったヨガです。  
肩こりや腰痛が気になる方、柔軟性を高めたい方はぜひご参加ください。



## 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。



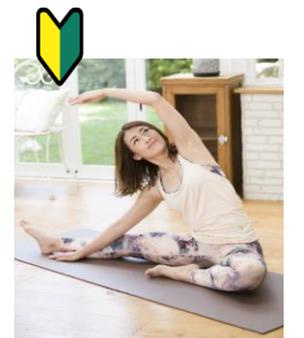
## マットピラティス

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。