

【女性専用】ヨガ・ピラティス レッスンスケジュール 2017年10月更新

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	 ヨガ60 10:30～11:30 わかば	HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 10:30～11:30 宇津城 久仁子	 QUEEN' S YOGA 45 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	QUEEN' S YOGA 45 12:00～12:45 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		 ヨガ60 13:15～14:15 宇津城 久仁子			 ヨガ60 13:15～14:15 高尾 美香子	HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 13:15～14:15 宇津城 久仁子	QUEEN' S YOGA 45 13:15～14:00 さところ
14:00							
15:00							
16:00							
17:00						HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 16:30～17:30 千秋	 マットピラティス45 16:30～17:15 八木 真梨子
18:00					QUEEN' S YOGA 45 18:00～18:45 千秋		HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 17:45～18:45 八木 真梨子
19:00			 Mind Flow YOGA 45 19:15～20:00 MIWA	 マットピラティス45 19:15～20:00 盛園 尚美	HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 19:15～20:15 北野 由香里		
20:00	HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 19:15～20:15 上岡 雅子	QUEEN' S YOGA 45 19:30～20:15 加藤 真実子	 ヨガ60 20:15～21:15 MIWA	 HATHA YOGA ディーププレスフロウ60 20:15～21:15 盛園 尚美	QUEEN' S YOGA 45 20:30～21:15 北野 由香里		
21:00	 マットピラティス45 20:30～21:15 上岡 雅子	 Mind Flow YOGA 45 20:30～21:15 加藤 真実子					
22:00							

更新 2017.10.1

☐ 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／開始15分前 ※平日の夜の2本目クラスのみ開始10分前入場 ☐ 整理券番号順の入場

Open 24hours
FASTGYM24
Operated by **TIPNESS**

新井薬師前

ヨガ・ピラティス クラス案内

HATHA YOGA ディープ プレスフロウ 60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。



QUEEN'S YOGA 45分

バランス運動や姿勢を整えるポーズを中心にを行うプログラム。
片足で立ったり姿勢を保つことで、コア(体幹)を鍛え、骨盤の歪みを調整し、美しいボディライン作りを目指します。ストレッチ効果も期待でき、肩こりや冷え性でお悩みの方にもおすすめです。



Mind Flow Yoga 45分

今に意識を向け集中するマインドフルネスという手法を用いて、瞑想とヨガを行います。
集中することによりストレスリリース・リラックスを促すプログラムです。
ヨガが初めての方も安心してご参加頂けます。



ヨガ 60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、正しく運動させることで、美姿勢へ導きます。



Functional Sequence YOGA 45分

機能解剖に基づく你们的流れる動作トレーニングがしなやかで美しい動き、カラダを作ります。自然な動きの連続が生み出す新感覚の気持ちよさをぜひご体感ください。

