

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

2017.9.11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								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75 10:30-11:45 川原恵	11:00
12:00	マットピラティス45 12:00-12:45 盛園尚美	QUEEN'S YOGA45 12:00-12:45 猿谷英子	美姿勢ワークアウト45 11:45-12:30 クミコ	ヨガ60 11:30-12:30 阪本のりこ	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 12:00-13:00 宇津城久仁子	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 11:45-12:45 根岸健一		12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00						マットピラティス45 16:30-17:15 鏡木利一	ヨガ60 16:30-17:30 松成広子	17:00
18:00						ヨガ60 17:45-18:45 鏡木利一	QUEEN'S YOGA45 17:45-18:30 松成広子	18:00
19:00								19:00
20:00	マットピラティス45 19:30-20:15 今村恵	ヨガ75 20:00-21:15 megumi	ヨガ60 19:30-20:30 内田宗子	QUEEN'S YOGA45 19:30-20:15 金城美野	ヨガ60 19:30-20:30 megumi			20:00
21:00	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 20:30-21:30 今村恵		HATHA YOGA ディープブレス フロー45 20:45-21:30 内田宗子	ヨガ60 20:30-21:30 金城美野	マットピラティス45 20:45-21:30 亜希			21:00
22:00								22:00

□定員：各クラス20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

□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、2本目⇒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



QUEEN'S YOGA

バランス運動や姿勢を整えるポーズを中心に行うプログラム。
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。



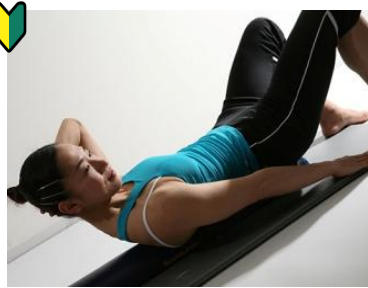
HATHA YOGA ディープブレスフロー

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）を効果的に使いながら、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。

- 定員：各クラス20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
- 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、2本目⇒レッスン開始10分前
- ※整理券番号順にご案内いたします