女性専用

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

2020.4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							
	ヨガ６０ 10:30-11:30 わかば	マットピラティス４５ 10:30-11:15 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 ディープブレス 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 ディープブレス フロウ６０ 10:30-11:30 さとこ
11:00							
12:00	美姿勢ワークアウト 11:45-12:30 わかば	ヨガ６０ 11:30-12:30 宇津城　久仁子	ヒーリング ストレッチ45 11:45-12:30 MIWA	Care 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	SQUEEZE YOGA 11:45～12:15 さとこ
13:00		HATHA YOGA ディープブレス フロウ６０ 12:45-13:45 宇津城　久仁子				HATHA YOGA ディープブレス フロウ６０ 12:45-13:30 宇津城　久仁子	Care Yoga45 12:30-13:15 さとこ
14:00							
15:00							
16:00							
17:00						HATHA YOGA ディープブレス フロウ６０ 16:30-17:30 上岡　雅子	マットピラティス４５ 16:30-17:15 八木　真梨子
18:00						Care Yoga45 17:45-18:30 上岡　雅子	HATHA YOGA ディープブレス フロウ６０ 17:30-18:30 八木　真梨子
19:00	HATHA YOGA ディープブレス フロウ６０ 19:15-20:15 上岡　雅子	Care　Yoga45 19:15-20:00 加藤　真実子		マットピラティス４５ 19:15-20:00 盛園　尚美	HATHA YOGA ディープブレス フロウ４５ 19:30-20:15 香山　尚道		
20:00			ヨガ７５ 20:00-21:15 加藤　真実子	HATHA YOGA ディープブレス フロウ６０ 20:15-21:15 盛園　尚美			
21:00	マットピラティス４５ 20:30-21:15 上岡　雅子	ヨガ６０ 20:15-21:15 加藤　真実子			Care　Yoga45 20:30-21:15 香山　尚道		
22:00							

□定員：各クラス１５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



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ウ

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。



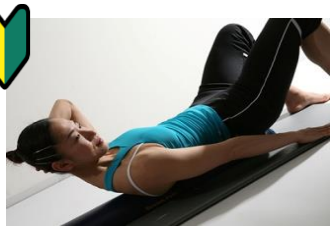
ヨガ

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。



SQUEEZE YOGA

リズミカルにポーズを連続して行い、しっかり汗がかける脂肪燃焼系ヨガ。
呼吸に合わせてヨガのポーズを組み合わせ、繰り返し行う事で脂肪を燃やし、引き締まった美しい体を手に入れます。
初心者の方も安心してできるよう習得しやすいヨガポーズで構成されています。



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。