



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

2022年9月1日～

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	カラダほぐす Yoga45 10:30-11:15 窪田 みゆき	HATHA YOGA ディープブレス フロウ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 ディープブレス フロウ45 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	カラダ絞るヨガ 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 15:30-16:15 山本 裕美	HATHA YOGA ディープブレス フロウ60 15:45-16:45 中西 郁代
17:00					ヨガ60 16:30-17:30 山本 裕美	カラダほぐす Yoga45 17:00-17:45 中西 郁代
18:00						
19:00						
20:00	カラダほぐす Yoga45 20:15-21:00 中西 郁代	美姿勢ワークアウト45 20:15-21:00 構井 晃道	マットピラティス45 20:15-21:00 盛園 尚美	ヨガ60 20:00-21:00 薬袋 利恵子	ヨガ60 20:00-21:00 山本 裕美	
21:00						
22:00						

□定員：各クラス12名

□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

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、リラクセ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。



カラダしぼるYOGA

シェイプアップに効果的なYOGAのポーズを繰り返し、気になるウエスト・ヒップ・脚まわりを中心に引き締めます。
体脂肪の燃焼を促し、じんわり流れる汗とともに達成感を得られます。
どなたでも始められ、カラダもココロもスッキリするYOGAです。