

【女性専用】2017年4月～

ヨガ・ピラティス レッスンスケジュール

	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 YOGA45 10:30-11:15 さとこ	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	HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 12:00-13:00 わかば	マットピラティス45 12:00-12:45 宇津城 久仁子	HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 11:45-12:45 さとこ	Mind Flow YOGA45 11:45-12:30 上岡 雅子	QUEEN'S YOGA45 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	QUEEN'S YOGA45 12:00-12:45 さとこ
13:00							
14:00		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	Mind Flow YOGA45 13:15-14:00 さとこ
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							
19:00						QUEEN'S YOGA45 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
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 YOGA45 19:30-20:15 加藤 真実子	Mind Flow YOGA45 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	☐ 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2本目クラスのみ 開始10分前入場 ☐ 整理券番号順の入場	
21:00	マットピラティス45 20:30-21:15 上岡 雅子	Mind Flow YOGA45 20:30-21:15 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 YOGA45 20:30-21:15 北野 由香里		
22:00							

ヨガ・ピラティス クラス案内



HATHA YOGA ディープブレスフロウ 【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。



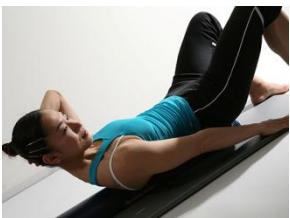
Mind Flow Yoga 【45分】

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。