



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

2019.6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								10:00
11:00	ヨガ60 10:30-11:30 わかば	クラス変わります！ マットピラティス45 10:30-11:15 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	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	11:00
12:00	美姿勢ワークアウト 12:00-12:45 わかば	クラス変わります！ ヨガ60 11:45-12:45 宇津城 久仁子	Care Yoga45 12:00-12:45 さとこ	Care Yoga45 11:45-12:30 上岡 雅子	ヨガ60 12:00-13:00 高尾 美香子	マットピラティス45 12:00-12:45 宇津城 久仁子	SQUEEZE YOGA 12:00-12:30 さとこ	12:00
13:00							Care Yoga45 13:00-13:45 さとこ	13:00
14:00		HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 13:15-14:15 宇津城 久仁子				HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 13:15-14:15 宇津城 久仁子		14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00						HATHA YOGA ディーププレス 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	17:00
18:00						Care Yoga45 18:00-18:45 上岡 雅子	HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 17:45-18:45 八木 真梨子	18:00
19:00								19:00
20:00	HATHA YOGA ディーププレス 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 ディーププレス フロウ45 19:30-20:15 北野 由香里			20:00
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	ヨガ75 20:00-21:15 松成 広子	HATHA YOGA ディーププレス フロウ60 20:15-21:15 盛園 尚美	Care Yoga45 20:30-21:15 北野 由香里			21:00
22:00								22:00

□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： 平日（10:30～昼）、平日（夜1本目）、土日クラス…**開始15分前**
平日（夜2本目）クラス・・・**開始10分前*** 整理券番号順の入場。

スタジオレッスンご案内



Care Yoga

血液・リンパを循環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

リズム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、繰り返す事で脂肪を燃やし、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。