

# 10周年記念イベントレッスンweek!!

日時	時間	担当	スタジオ	レッスン名	内容
5/22 (月)	10:15~11:15	TOMO	岩盤	アロマリラックスヨガ	アロマの香りと共に呼吸への意識を高め、心身共にリラックスしましょう。運動が苦手な方、体力に自信がない方も安心してご参加頂けます!☑
	11:30~12:15	NISSY	常温	シェイブクササイズ	とにかくパンチ、パンチ、いつも以上に何度も打ってストレスを発散しましょう!
	12:45~13:30	清水	常温	Hilo March	ハワイ島ヒロの街を歌った曲です♪ お持ちの方はハワイ島を代表する色である、赤色のものを何か身につけてご参加下さい♡
	14:15~15:00	佐野	岩盤	ポーズ分解ヨガ	楽に動ける身体作りを目指して、ポーズ一つ一つを分解&解説しながら丁寧にいきます!
	15:30~16:15	辻田	常温	ジャズダンス	TikTokでも人気のMrs.GREEN APPLEのダンスホールを踊ってみよう!☑
	19:00~19:45	NOZOMI	常温	エアウォーク	楽しくエアロピクス★頭も体もリフレッシュしましょう!
	20:15~21:00	NOZOMI	岩盤	ゆるめヨガ	1日の疲れをゆるめて、心地の良い睡眠が得られるようポーズを深めましょう。
5/23 (火)	10:15~11:00	高橋	岩盤	ヒップアップヨガ	骨盤と股関節周りをほぐして、お尻の筋肉を目覚めさせましょう!
	11:00~12:00	大久保かれん	チャペル	呼吸が深まるヨガ	ボルスタークッションを使ってリラックス状態でポーズに入り、様々な呼吸法で深めています。海の見えるチャペルで日常を忘れてリラックスしましょう♪
	13:00~14:00	大久保かれん	チャペル	呼吸が深まるヨガ	ボルスタークッションを使ってリラックス状態でポーズに入り、様々な呼吸法で深めています。海の見えるチャペルで日常を忘れてリラックスしましょう♪
	14:30~15:15	佐野	岩盤	ほぐすヨガ	硬く凝った筋肉を中心にほぐしていきましょう!身体が硬い方にもオススメです。
	19:00~20:00	MIYOKO	岩盤	Candle Yoga	キャンドルの炎のゆらぎと共に…ほんの少しの自分リセット時間♡
	20:15~21:00	NOZOMI	常温	Enjoy EX!!	音楽に合わせて楽しく動きましょう!色々なエクササイズをMIX★
5/24 (水)	10:15~11:00	吉田	岩盤	アロマルーシー	ルーシーダットンにアロマのリラックス効果をプラス。さらに心地よい時間を過ごしましょう♪
	10:30~11:00	Masako	常温	おなか引き締めエアロ	お腹を伸ばしたり縮めたりと、お腹の引き締め効果が期待できます!
	11:30~12:15	Masako	岩盤	ボールでエクササイズ	ストレッチボールで身体をほぐし左右の筋肉のバランスを整えます
	14:15~14:45	中尾	常温	たのしいエアロ	1回きりなので、シンプルな動きで楽しんで頂ける内容です。 普段とは違うクラスで10周年を盛り上げていきましょう!
	15:15~16:00	MIYOKO	岩盤	Candle Yoga	キャンドルの炎のゆらぎと共に…ほんの少しの自分リセット時間♡
	19:00~20:00	田浦	チャペル	ナイトチャペルヨガ	海と夜景の見えるチャペル…♪癒されながらのヨガはリカバネ効果絶大です!
	20:15~21:00	田浦	岩盤	快眠ヨガ	呼吸と共に心身の緊張を緩めることで、夜の睡眠の質を深め、翌朝の目覚めをスッキリとさせます。お疲れの時こそ、是非ご参加下さい♪
5/25 (木)	10:15~11:15	阪谷	常温	アロマグラヴィティヨガ	いつものグラヴィティヨガに特別にアロマをプラスして、朝一番から心地の良い爽快感を味わいましょう♪
	11:45~12:15	NOZOMI	常温	エアウォーク	楽しくエアロピクス★頭も体もリフレッシュしましょう!
	12:45~13:15	嶋元	常温	エンジョイエアロ	10周年特別お祝いバージョン!ほんのすこ〜し弾んだり、タオルを使ったりして盛り上がりましょう♪ エアロピクスに慣れていない方も大歓迎です!
	13:30~14:15	嶋元	常温	エンジョイエアロ	10周年特別お祝いバージョン!ほんのすこ〜し弾んだり、タオルを使ったりして盛り上がりましょう♪ エアロピクスに慣れていない方も大歓迎です!
	14:30~15:30	嶋元	岩盤	ベーシックヨガーfor Blind	目を閉じて見えてくるもの、今までの繋がり、これからの繋がりを大切に♪ もしあればアイマスクをご持参ください。無くても大丈夫です!
	19:15~20:15	辻田	常温	ジャズダンス	TikTokでも人気のMrs.GREEN APPLEのダンスホールを踊ってみよう!☑
	19:30~20:30	河口	岩盤	ゆったりリツ押しヨガ	立つ動作は少なめに心地よく丹田に効かせていきましょう♪

日時	時間	担当	スタジオ	レッスン名	内容
5/26 (金)	10:30~11:30	澤田	常温	モーニングアロマヨガ	スッキリ爽やかなアロマの香りと共に、ベーシックなヨガを行います。 初心者からどなたでもお楽しみ頂けるクラスです。
	11:45~12:30	河口	岩盤	プロップスピラティス	ストレッチボールなどのプロップスを使用しながらいつも以上にボディメイクを! "地味キツ"が1番効きますよ♪深く楽しいピラティスを体感しましょう!
	13:00~14:00	NORI	常温	Rootz by Salsation	Afro musicと共に音楽と遊びながら振り付けを完成させていくダンスプログラムを行います!
	14:15~15:00	Masako	岩盤	リンパデトックスヨガ	リンパを流し血行を良くしながら、こりや疲れを解消していくクラスです。
	15:30~16:15	KYOKO HC	常温	レゲエダンス	ジャマイカで世界大会、ファッションショー、PV、雑誌掲載など、現地でも様々な経験を持つ元レゲエダンサー講師が教える、本格的な90sレゲエダンス♪
	18:40~19:25	Ami	常温	背筋ピーン! お楽しみクラス!	憧れの美脚とくびれを♪部分コンディショニングコアワークスを中心に運動が苦手な方にもオススメなクラスです 派手な動きは一切ありません!45分間の時短クラス(^^)♪
	19:45~20:45	Ami	岩盤	脂肪燃焼ピラティス	お腹周りが自然と絞れる脂肪燃焼クラスです!上半身と下半身をつなぐお腹周りの筋肉にアプローチし 体感を安定させ、強しなやかなカラダと一緒に目指しましょう!
5/27 (土)	10:30~11:30	ヨン	岩盤	アロマリセット&フローヨガ	いつものヨガにプラスアルファでアロマをたっぷり使用して呼吸の深まる時間を過ごしませんか。 春の自律神経の乱れに役立つ精油を使用する予定です。
	13:15~14:00	田中	常温	J-POPで音楽エアロ	洋楽で踊ることの多いエアピクスクラス。今日は、J-POP(邦楽)にのせて踊りましょう!
	14:15~15:00	NOZOMI	岩盤	ハワイアンヨガ	ハワイヒーリングの中で癒しヨガ♪心地よく動いていきます。
	15:15~16:00	今井	常温	後屈を深めるヨガ	後屈で腰や首が痛くなっていませんか?正しく体を使う事で快適に後屈を深めて行く事が出来ます。 一緒に練習して、後屈をマスターしましょう♪
	16:30~17:00	NOZOMI	常温	お楽しみレッスン	エアロ?ダンス?当日のお楽しみレッスン♪お気軽にご参加ください!
	17:15~17:45	NOZOMI	岩盤	アロマ筋膜炎リセット	アロマで心を癒し、筋肉をほぐしていきましょう。
5/28 (日)	11:00~11:45	田浦	岩盤	美尻EX~鬼の田浦~	45分でお尻を上げる!☑筋肉必須の美尻強化エクササイズクラスです!セトレ10周年の感謝を込めて...♪ 気合いでファイト!
	12:15~12:45	田浦	常温	燃焼系!キックボクササイズ	下半身強化でキック動作を多めに、テンポの良い音楽と共にストレス発散&滝汗脂肪燃焼! 30分だからあつという間!一緒に盛り上がりましょう♪
	13:00~14:00	田浦	岩盤	太陽礼拝Practice☑	ヨガのクラスで馴染みのある太陽礼拝、何となく動いていませんか? ポーズ一つ一つの意味や解剖学を理解し、筋肉や関節の柔軟性を高めましょう♪
	13:00~13:30	藤岡	常温	ストレッチボールおどろきヨガ	円柱のストレッチボールを使って、筋膜リリースを行いながら身体を整えていくリフレッシュクラスです
	14:30~15:15	清水	常温	Hilo March	ハワイ島ヒロの街を歌った曲です♪ お持ちの方はハワイ島を代表する色である、赤色のものを何か身につけてご参加下さい♡
	16:00~17:00	高橋	岩盤	ヒップアップヨガ	骨盤と股関節周りをほぐして、お尻の筋肉を目覚めさせましょう!



セトレVivoも10周年となりました♪  
日々の感謝を込めてスペシャルレッスンウィークを  
お楽しみください!!

