



時間	月曜日 Mon		火曜日 Tue		水曜日 Wed		木曜日 Thu		金曜日 Fri		土曜日 Sat		日曜日 Sun		時間	
	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ		
10:00															10:00	
11:00	45分 11:00~11:45 ハタヨガ 碧山	60分 10:30~11:30 ゆったり ベーシックヨガ 松本	60分 10:30~11:30 Tri Yoga ～70～のままに～ 吉識		45分 10:30~11:15 ベーシック ホットヨガ 大桑				60分 10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	60分 10:45~11:45 流れる*ビューティ Iga-Yoga 宇治本		60分 10:30~11:30 リラックスヨガ yuko		60分 10:45~11:45 朝ヨガ ベーシック 安原	11:00	
12:00															12:00	
13:00		60分 12:15~13:00 ヨガ・ピラ部 碧山 ↑有料レッスン			60分 12:10~13:10 リラックス セルフケア 安原		45分 13:00~13:45 リラックスヨガ ゆうこ	45分 13:00~13:45 プライベート レッスン45分 Etsu	45分 12:15~13:00 優しい ウーマンズヨガ 宇治本			60分 13:00~14:00 アロマ リラックスヨガ Atsuko.K	60分 12:15~13:15 首肩スッキリ デトックスヨガ 宇治本	60分 13:00~14:00 陰ヨガ 梶原	13:00	
14:00	60分 14:15~15:15 骨盤調整 ホットヨガ Etsu		60分 14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田		60分 14:00~15:00 ゆったり 動くヨガ 宇治本	60分 13:30~14:30 アンシー監修 ツボ押しヨガ 井村		60分 14:30~15:30 コンディショニング ヨガ Mai	60分 14:15~15:15 ゆる ストレッチヨガ 碧山			60分 14:30~15:30 ボディメンテ ストレッチヨガ Hisae	60分 14:30~15:30 Sunday ほっとヨガ (イントラ週替わり) 第1・3週 MEG 第2・4週 Kaori		14:00	
15:00															15:00	
16:00	※16:00~17:30 はクローズ				※16:00~17:30 はクローズ				※16:00~17:30 はクローズ						16:00	
17:00												45分 16:30~17:15 身体スッキリ 動くヨガ 宇治本	45分 16:30~17:15 カラダ 引き締めヨガ 松村		17:00	
18:00	60分 18:00~19:00 コンディショニング ヨガ Mai		60分 18:30~19:30 リラックス&シェイプ ホットヨガ 小林		45分 18:00~18:45 ホットピラティス 清水		60分 18:15~19:15 ボディメイクヨガ Masami					スクールスケジュールの見方		営業時間		18:00
19:00																19:00
20:00	60分 20:00~21:00 機能改善 カキラ 高田	45分 19:30~20:15 リフレッシュヨガ Mai	60分 20:00~21:00 アロマヒーリング リラックスヨガ 松井		60分 19:45~20:45 スタイルアップ ホットヨガ 鈴木		60分 20:00~21:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田	45分 19:45~20:30 ピラティス Masami	60分 19:30~20:30 ゆっくり整える ヨガ 鈴木			グループ	初めての方 おすすめ!	平日 10時~22時	19:00	
21:00												プライベート	有料レッスン	月水金 16時~17時半加ズ	20:00	
														土日祝 10時~18時	21:00	

●欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんご注意ください。

●無断欠席が3回続きますと、当日予約のみに制限されますのでご注意ください。

●プログラムに参加時は、飲み物も必ず忘れずにお持ちくださいますようお願いいたします。(推奨500~1,000ml)

●レッスン参加時ホット・ストーン両スタジオへは15分前から入室可能です(15分以上前からの入室はご遠慮ください)

●インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。

●ストーンスタジオの空き時間は溶岩浴としてご利用頂けます。(※レッスン前後15分間は清掃時間となりますのでご利用頂けません)

## 【 レッスンプログラム(内容) 】2022年12月～

クラス	内容	強度
ゆったりベーシックヨガ(月)	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりとカラダをほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう☺	★
ハタヨガ(月)	呼吸を入れながら上半身と下半身の相反する二つをアーサナ(ポーズ)によって繋げていき心身の内側を見つめ、感じ取り、自身と対話・発見していくクラスです。	★★2.5
骨盤調整ホットヨガ(月)	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	★★
コンディショニングヨガ(月)(木)	呼吸、ストレッチ、ポーズを通じていつの間にか凝り固まった身体や心をほぐし鍛えることで心身のコンディションを整えていきます。	★★
リフレッシュヨガ(月)	日々の忙しさから離れ今の身フローヨガ いくつかのポーズを流れるように行うクラスです。	★★
機能改善カキラ(月)	痛みやコリ、むくみを取り除き、身体が本来持っている働きを目覚めさせるようリセットしていきます。	★
脂肪燃焼ホットカキラ(火)(木)	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	★★
TriYoga(火) ～フローのままに～	世界で最も美しいYogaと称されることもあるTri Yogaの”Tri”の意味は Trinity(三位一体)唯一無二の瞑想的なフローによって肉体・精神・魂にアプローチします	★★
リラククス&シェイブホットヨガ(火)	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。 引き締めたあとはリラククスし、身体をケアしていきます。	★★
アロマヒーリング リラククスヨガ(火)	季節に合わせたアロマの香りに包まれ、それぞれの季節に不調を起こしやすい脈絡をゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。	★
ベーシックホットヨガ(水)	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。 代謝を上げて理想の身体を目指します。	★★
リラククスセルフケア(水)	リンパの流れを促すセルフマッサージとゆっくりした動きで、心と体をゆるめていきます。	★
ゆったりホットヨガ(土)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。 無理なく、マイペースで取り組みます。	★
ホットピラティス(水)	身体の中心のコアを安定させて身体を滑らかに動かしていきます。継続することで柔軟性が高まり、関節の可動域が広がり身体が解れ姿勢改善にも繋がります。	★★
アンシー監修 ツボ押しヨガ(水)	東洋医学のツボや経絡の考えを用いた日本人の体質に合うように考えられたヨガです。 おへそ(丹田)に意識を集中させることで、全身に気血が巡り、免疫力も上がることが期待できるでしょう	★
スタイルアップホットヨガ(水)	身体の中からエネルギーを作り、美しいボディラインを目指しましょう。 体幹コアの部分を意識して、しっかりと身体を動かします。	★★
ゆったり動くヨガ(水)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。 無理なくマイペースに取り組みます。	★

クラス	内容	強度
ベーシックピラティス(木)	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体に導きます。	★
ピラティス(木)	基本の呼吸からゆっくり進めていきます。 痩せやすい身体づくりをし、美しい姿勢へと導きます。	★
ボディメイクヨガ(木)	ダイナミックな動きやポーズを組み合わせ、理想的なボディラインへと導きます 一緒に楽しみながら、理想のボディを目指しましょう!	★
流れる*ビューティーエナジーヨガ(金)	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行っていきます。 細くて強い引き締った身体を目指しましょう!	★★★
優しいウーマンズヨガ(金)	丁寧に筋肉の緊張を解きながら心地よくポーズとポーズを繋いでいきます。呼吸の波に乗り体の声を聞きひろがる身体や心の変化を味わってください。どなたでも参加OKです。	★
ゆっくり整えるヨガ(金)	身体をほぐし、内臓をあたため、筋肉を使いながら血行促進することで巡りの良い身体に整えます。	★1.5
ゆるストレッチヨガ(金)	緊張している筋肉をほぐし、緩め、全身を気持ちよくストレッチしていきます。 座ったり寝転んだりのポーズを多く入れているので、少しお疲れ気味の時にオススメ	★
リラククスヨガ(木)(土)	呼吸に意識を向けて行うヨガです。 優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラククス・リフレッシュしましょう。	★
アロマリラククスヨガ(金)(土)	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズをゆっくりと行なっていきます。リラククスしたい方におすすめです。	★
ボディメンテ ストレッチヨガ(土)	プロのダンサーが取り入れているストレッチやボディメンテナンスとヨガの呼吸を融合させたクラスです。	★
身体スッキリ動くヨガ(土)	くびれや引締めを目指して、ポーズとポーズを流れるように繋げてしっかりと女性の美しさにアプローチ。心身共にデトックス効果もあります。	★★2.5
朝ヨガベーシック(日)	ゆったりとした呼吸を大切に、ウォーミングアップでしっかりとカラダをほぐしポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう☺	★
首肩スッキリデトックスヨガ(日)	肩甲骨ヨガ®のメゾットを使い、肩周りをしっかりとほぐします。背中に羽が生えたように肩や背中を軽くしていきます。身体全体をしっかりと動かしていくクラスです。	★★2.5
陰ヨガ(日)	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら、深い部分の腱や関節に働きかけていきます。	★
Sundayほっとヨガ(日)	新しい1週間を元気に過ごせるように、深い呼吸をしながら心身ともに凝り固まった部分をゆっくりほぐしていきます。	★
カラダ引き締めヨガ(日)	呼吸と動きを連動させ流れるように動いていくクラス。太陽礼拝に色々なアーサナを組み込んでシェイプアップ効果が期待でき、終わった後は体も心もスッキリです。	★★

### ヨガ・ピラ部(月)【有料レッスン】

身体のバランス(左右差)などきになるところ、深めたいアーサナ、やってみたいアーサナ等、毎回テーマに沿ったレッスンを行っています。  
しかも、レッスンの最後には経絡ヘッドスパで全身を癒します。  
このクラスでは、ヨガとピラティスの両方を行うことで、身体の内側外側の両面を整えていきます。