



アップビー 6月プログラムスケジュール

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
場所	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	場所
11:00								11:00
30	11:00~11:45 ベーシック・ヨーガ マーヤ			11:00~12:00 ピラティス Yosy			11:00~12:00 骨盤調整・ヨーガ kumi	30
12:00								12:00
30		12:00~13:00 キャンドルアロマ・ヨーガ 高島 徳子		12:15~13:00 リンパ・ストレッチ Yosy		12:00~12:45 ビギナー・パワー・ヨーガ ゆみ		30
13:00								13:00
30					13:00~13:45 バレトン 渡辺			30
14:00							14:00~14:45 ベーシック・ヨーガ ゆみ	14:00
30								30
15:00					15:00~15:45 やさしいヨーガと呼吸 saki			15:00
30								30
16:00	16:00~17:00 デトックス・ヨーガ 清水 麻衣子	16:00~16:45 マーシャル・シェイプ YUSUKE		16:00~16:45 アップビー・ストレッチ NODA	16:00~17:00 美尻・ヨーガ saki		16:00~16:45 シェイプアップ・ヨーガ 高島 徳子	16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00							18:00~19:00 リラククス・ヨーガ 高島 徳子	18:00
30								30
19:00	19:00~19:45 燃焼・ヨーガ ゆみ	19:00~19:45 コンディショニング・ヨーガ シャンティ		19:00~19:45 ベーシック・ヨーガ あすか	19:00~19:45 体幹トレーニング YUSUKE	19:00~19:45 整体・ヨーガ 水谷 梨沙		19:00
30								30
20:00	20:15~21:15 キャンドルアロマ・ヨーガ ゆみ	20:00~21:00 リラククス・ヨーガ シャンティ		20:00~20:45 燃焼・ヨーガ あすか				20:00
30								30
21:00								21:00
30								30
22:00								22:00

※予約制となりますので、必ず予約をしてください。(定員20名)

■注意事項

※スケジュール、担当は変更する場合がございます。
※時間を過ぎた場合は、ご参加いただけません。

■営業時間

平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~20:00
■休館日 毎週水曜日
■電話 0120-00-1841

※温ヨガは5月末で1度終了します。6月~9月末までは通常の温度で行います。(10月~再開します。)
温ヨガとは?? 部屋を温かくして行うレッスン。体温に近い環境で身体を動かすことにより、代謝を上げ、免疫力を高めます。

~プログラム内容のご案内~

★(初心者向け)強度が低い ★★中強度 ★★★強度が高い

時間	強度	レッスン名	内容
45分	★	ベーシック・ヨーガ	呼吸を中心に心身のバランスを整え、無理なく鍛えるのにちょうど良い強度のプログラムです。
		骨盤調整・ヨーガ	骨盤を中心にほぐしていきます。産後の体形が戻らない方におすすめ。
		やさしいヨーガと呼吸	ゆっくりな動きを繰り返しながら、自分のペースで行うことにより、より深い呼吸が出来るようになります。
		コンディショニング・ヨーガ	腰、股関節、肩や背骨の課題をテーマに特化したクラスです。生理的な自律神経を整えていきます。
60分	★	キャンドルアロマ・ヨーガ	キャンドルのゆらめく光の中で、リラククスしてアロマの香りを楽しみながら、免疫力を高めていくクラスです。
		美尻・ヨーガ	下がりやすいお尻・気になるヒップラインを中心に鍛え、より美しいヒップラインを目指します。
		デトックス・ヨーガ	ストレッチを中心に、コアやバランスのポーズも行いながら、心身の調和を整えるクラスです。
		ハタ・ヨーガ	ヨガの基本の動きを丁寧にやっていきます。呼吸と動きで心身の調和を整えるクラスです。
45分	★	リラククス・ヨーガ	心身のリラククスを目的とした仰向けのポーズを中心に行っていくクラスです。
		体幹トレーニング	カラダの中心部を鍛える事により、左右のバランスを整え、軸をしっかりとしていくクラスです。
		リンパストレッチ	セルフで無理なくリンパの流れを整え老廃物を流しやすくして、疲労回復していくクラスです。
		アップビー・ストレッチ	ご自身のペースでゆったりと全身を伸ばしていくアップビーオリジナルのストレッチクラスです。
45分	★★	整体・ヨーガ	マッサージやポーズをとりながら全身の姿勢やバランスを整えていくクラスです。
		シェイプアップ・ヨーガ	立ちポーズを中心に体幹を強化し、代謝を上げて脂肪燃焼していくクラスです。
		バレトン	フィットネス&バレエ&ヨガの融合。全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上、脂肪燃焼も期待できます!
		マーシャル・シェイプ	格闘技の要素を取り入れた引き締め系のプログラム。お腹まわりを中心に引き締めます!!
60分	★★★	ビギナー・パワー・ヨーガ	太陽礼拝の動きを中心に、しなやかなからだをつくっていきます。
ピラティス		コアの筋肉を鍛えることでからだを引き締め、美しいボディラインを作ります。	
45分	★★★	燃焼・ヨーガ	ゆっくりと動き続けることで脂肪燃焼を促し、引き締まったボディをめざしていくクラスです。
		パワー・ヨーガ	太陽礼拝の動きを中心に、体脂肪燃焼していきます。