



# アップビー 2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	★ 11:00～11:45 ベーシック・ヨーガ マーヤ			★★ 11:00～12:00 ピラティス Yossey			★ 11:00～12:00 ベーシック・ヨーガ Kumi	★
12:00		★ 12:00～13:00 ナニアロハ ゆうこ		★ 12:15～13:00 リンバ・ストレッチ Yossey		★★ 12:00～12:45 ビギナー・パワー・ヨーガ ゆみ		
13:00					★★ 13:00～13:45 バレトン 渡辺	温		
14:00						★ 14:00～14:45 ベーシック・ヨーガ ゆみ		
15:00	温				★ 15:00～15:45 やさしいヨーガと呼吸 saki			
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 筋膜ストレッチ NODA	★ 16:00～17:00 美尻・ヨーガ saki	先生変更		
17:00				5名様限定				
18:00				温			★ 18:00～19:00 リラククス・ヨーガ ひかり	★
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	★ 18:30～19:15 陰陽・ヨーガ 清水 麻衣子		
20:00		★ 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				
21:00	★ 20:15～21:15 キャンドルアロマ・ヨーガ ゆみ							
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	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。
		美尻・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。
		デトックス・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。
		ハタ・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。
45分	★	リラククス・ヨーガ	ヨガの基本の動きを丁寧に行って行きます。呼吸と動きで心身の調和を整えるクラスです。
		陰陽・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	深い呼吸とともに、3分から5分間ゆっくりとホールドします。カラダのエネルギーを整えていきます。
		リンバストレッチ	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。
60分	★	筋膜ストレッチ	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。
		ナニアロハ	ポールやローラーなどの道具を使い、怪我の防止や筋肉痛の改善、関節・筋肉の柔軟性を向上させます。
45分	★★	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!!
		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。
60分	★★	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。