



アップビー 5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	★ 11:00~11:45 ラジヨガ ゆうこ		★★ 11:00~12:00 ピラティス Yossey	★ 11:00~11:45 ベーシック・ヨーガ マーヤ		★ 11:00~12:00 ベーシック・ヨーガ ひかり	11:00
12:00		★ 12:00~13:00 ナニアロハ ゆうこ		★ 12:15~13:00 リンパ・ストレッチ Yossey		★★ 12:00~12:45 ビギナー・パワー・ヨーガ ゆみ		12:00
13:00					★★ 13:00~13:45 バレト・ストレッチ 渡辺	温		13:00
14:00						★ 14:00~14:45 コンディショニング・ヨーガ ゆみ		14:00
15:00	温				★ 15:00~15:45 やさしいフロー・ヨーガ saki		★ 15:00~15:45 ストレッチ・ワークアウト YUSUKE	15:00
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		5名様限定	16:00
17:00				5名様限定				17:00
18:00				温			★★ 18:00~19:00 古典・ヨーガ 朋代	18:00
19:00	★★ 19:00~20:15 フロー・ベーシック・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 ひかり	★ 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		19:00
20:00		★ 20:00~21:00 リラックス・ヨーガ シャンティ		★★★ 20:00~20:45 燃焼・ヨーガ ひかり				20:00
21:00								21:00
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15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。
		ラジヨガ	ラジオ体操とほぼ同じ約4分間で13のポーズで構成されています。肩や腰、股関節や膝の部位を伸ばします。
		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	★	やさしいフロー・ヨーガ	流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていきものです。脂肪燃焼効果が期待できます。
		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。
		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。
45分		リラックス・ヨーガ	心身のリラッ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。
		陰陽・ヨーガ	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。
		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。
		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。	
60分		筋膜ストレッチ	ボ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。
		ストレッチ・ワークアウト	日常生活に必要な筋肉を鍛え、ストレッチで怪我防止・柔軟性を高めていくクラスです。
45分	★★	ナニアロハ	ハワイアンフラ特有の曲に合わせて、骨盤周辺の動きに重点を置いています。特に腰回りの効果が期待できます。
		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・ストレッチ	フィットネス&バレエ&ヨガの融合。全身の筋力バランス、ストレッチによる柔軟性向上をメインにしたクラスです。
		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のでからだを引き締め、美しいボディラインを作ります。
75分	★★	古典・ヨーガ	ヨーガの原点に戻り基本から実践する、伝統的なハタヨガベースのクラスです。
45分	★★★	フロー・ベーシック・ヨーガ	ひとつひとつのポーズの間に一呼吸おくとなく次のポーズへうつるため運動量の多いクラスとなっています。
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。