



# アップビー 9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	11:00~11:45 ラジヨガ ゆうこ		11:00~12:00 ピラティス Yossey				11:00~12:00 ベーシック・ヨーガ ひかり
12:00								12:00
30		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	内容変更!!	12:00~12:45 ビギナーパワー・ヨーガ ゆみ		12:00
13:00								13:00
30					13:00~13:45 ビギナーパワー・ヨーガ 渡辺			13:00
14:00								14:00
30						14:00~14:45 コンディショニング・ヨーガ ゆみ	14:00~15:00 肩こり解消・ヨーガ あみ	14:00
15:00								15:00
30					15:00~15:45 やさしいフロー・ヨーガ saki			15:00
16:00								16:00
30	16:00~17:00 デトックス・ヨーガ 清水 麻衣子	16:00~16:45 ストレッチ ワークアウト NODA		16:00~16:45 アロマ・ヨーガ かな	16:00~17:00 美尻・ヨーガ saki			16:00
17:00								17:00
30		5名様限定						17:00
18:00								18:00
30								18:00
19:00								19:00
30	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	18:30~19:30 陰陽・ヨーガ 清水 麻衣子		19:00
20:00								20:00
30		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 ひかり				20:00
21:00								21:00
30								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。
		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。
		アロマ・ヨーガ	リラッ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。
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くものです。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。
		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。
45分	★	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。
		肩こり解消 ヨーガ	肩、胸まわりを中心に上半身を動かし、肩こりを解消していくクラスです。
		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。
		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。
60分	★	ストレッチ・ワークアウト	日常生活で必要な筋肉を鍛え、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	★★	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。
		パレト・ストレッチ	フィットネス&パレエ&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。
		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。
75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。