



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 | ★ 11:00～11:45 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 | 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 | 内容変更!! | ★★ 12:00～12:45 ビギナー・パワー・ヨーガ ゆみ | | 12:00 |
| 13:00 | | | | | ★★ 13:00～13:45 ビギナー・パワー・ヨーガ 渡辺 | | | 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 肩こり解消・ヨーガ あみ | 14:00 |
| 15:00 | | | | 新レッスン!! | ★ 15:00～15:45 やさしいフロー・ヨーガ saki | | | 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 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 | | 5名様限定 | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | 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 | ★ 18:30～19:30 陰陽・ヨーガ 清水 麻衣子 | | 19:00 |
| 20:00 | | ★ 20:00～21:00 リラクセス・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。 |
| | | リラクセス・ヨーガ | 心身のリラクセ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。 |
| | | 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。 |
| | | パレオ・ストレッチ | フィットネス&パレオ&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。 |
| 45分 | ★★★ | 燃焼・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。 |