



# 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	★ 11:00~12:00 ルーシー・ダットン NAOKO		★★ 11:00~12:00 ピラティス Yossy			★ 11:00~12:00 ベーシック・ヨーガ ひかり	11:00
12:00				★ 12:15~13:00 リンバ・ストレッチ Yossy				12:00
13:00					★ 13:30~14:30 ベーシック・ヨーガ マーヤ	★ 14:00~15:00 リラックス・ヨーガ あや	★ 14:00~15:00 肩こり解消・ヨーガ あみ	13:00
14:00					★ 15:00~16:00 骨盤調整・ヨーガ kaori			14:00
15:00								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 ピラティス HIROMI		★ 16:00~16:45 ストレッチ ワークアウト NODA	内容変更!!			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	★★ 19:00~20:00 ピラティス HIROMI	★ 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 シェイプアップ・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 リラックス・ヨーガ シャンティ		★ 20:00~20:45 ベーシック・ヨーガ ひかり				20:00
21:00	内容変更!!							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8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。
		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。
		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。
60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。
		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。
45分	★	肩こり解消 ユーガ	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。
		ルーシー・ダットン	深い呼吸とポーズを繰り返して、身体のコリや歪みを取り、心身ともに整えます。
		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、軸をしっかりしていくクラスです。
45分	★★	リンバストレッチ	セルフで無理なくリンバ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。
		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。
		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。	
		ピギナー・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。
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こ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。
60分	¥ 有料	シャンティヨガスクール	ヨガ検定3級に向けての講義。※都度利用はプラスで!回1,200円(税抜き)となっております。