

アップビー 1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 | | | ★★★ NEW 11:00~12:00 ピラティス Yossey | ★ NEW 11:00~12:00 骨盤調整・ヨーガ KAORI | | ★ 11:00~12:00 ベーシック・ヨーガ ひかり | 11:00 |
| 30 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | ★ 12:15~13:00 リンパ・ストレッチ Yossey | | | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 30 | | | | | ★ 13:30~14:30 ベーシック・ヨーガ マーヤ | 温 | | 30 |
| 14:00 | | | | | | ★ 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 | 14:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | 温 | | | | NEW | | | 30 |
| 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 | ★ NEW 16:00~17:00 ルーシー・ダットン NAOKO | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | 温 | | | | | 30 |
| 19:00 | ★★★ 19:00~20:00 ピラティス HIROMI | | | ★★★ 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 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 20:00 | NEW ★ 20:15~21:00 体幹トレーニング HIROMI | | | ★ 20:00~20:45 ベーシック・ヨーガ ひかり | | | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 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

■休館日
■電話

平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~20:00
毎週水曜日
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。 |
| | | 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 | ★ | 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 | 心身のリラクゼーション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 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。 |
| | | 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、軸をしっかりとっていくクラスです。 |
| 45分 | ★★ | 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。 |
| | | 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。 |
| | | 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。 |
| 60分 | | 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。 |
| | | 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。 |