

~Up Body, Up Beauty, Up Balance~

アップビーク喜店 レッスンスケジュール(2022.9月~11月)

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
	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	★ 11:00~12:00 BASIC YOGA60 マーヤ	UPB Body Beauty Balance	UPB Body Beauty Balance	★ 11:00~12:00 ピラティス メイクボディ Yossy	★ 11:00~12:00 骨盤調整YOGA60 マーヤ		★ 11:00~12:00 BASIC YOGA60 AYA	11:00
12:00					★ 12:15~13:00 リンパドレナージュストレッチ Yossy	★ 12:15~13:00 アロマフィーリングYOGA マーヤ		
13:00		休館	休館					13:00
14:00							★ 14:00~15:00 リラクセスYOGA60 あや	★ 14:00~15:00 肩こり解消YOGA あみ
15:00		休館	休館					15:00
16:00	★ 16:00~17:00 デトックスYOGA60 清水 麻衣子			NEW ★ 16:00~16:45 ヴィンヤサ YOGA45 Chris	★ 16:00~17:00 ルーシー・ダットン NAOKO	NEW ★ 16:00~16:45 ストレッチ&HIIT ワークアウト NODA		
17:00		休館	休館					17:00
18:00							★ 18:00~19:00 陰陽YOGA 清水 麻衣子	
19:00	★ 19:00~20:00 ラティス メイクボディ HIROMI			★ 19:00~20:00 古典YOGA 蓮矢子	★ 19:00~19:45 体幹トレーニングハイパー45 YUSUKE			19:00
20:00	★ 20:15~21:00 体幹トレーニングCLUB45 HIROMI			NEW ★ 20:15~21:15 POWER YOGA初級 Chris				20:00
21:00		UPB Body Beauty Balance	UPB Body Beauty Balance					21:00
22:00								

※予約制となりますので、事前にご予約をお願いいたします。(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 毎週火・水曜日  
■電話 0120-00-1841

~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
60分	★	BASIC YOGA60	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。
		陰陽YOGA	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。
		デトックス YOGA60	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。
		骨盤調整 YOGA60	骨盤を中心にほくしていきます。産後の体形が戻らない方におすすめ。
		リラクセス YOGA60	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。
		肩こり解消 YOGA	肩、胸まわりを中心に上半身を動かして、肩こりを解消していくクラスです。
		アロマフィーリングYOGA	リラクセ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。
45分	★	古典YOGA	インド古典のヨガで自分の体を知り、正しい体の使い方を習得するクラスです。
		ルーシー・ダットン	深い呼吸とポーズを繰り返して、身体のハリや歪みをとり、心身ともに整えます。
		体幹トレーニング CLUB45	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。
60分	★★	ヴィンヤサ YOGA45	あるポーズから次のポーズに流れる、シーケンスをベースとしたプログラム。チャレンジしたい方におすすめです。
		リンパドレナージュストレッチ	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。
		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。
		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。
45分	★★★	パワーヨガ(初級)	太陽礼拝の動きをベースとしたヨガで、全身の筋肉を使い心拍数を上げ、インナーマッスルを強化していくプログラムです。
		ストレッチ&HIIT ワークアウト	短時間で高強度のインターバルトレーニングで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	★★★	体幹トレーニング ハイパー45	最高強度のトレーニング。筋力アップ・引き締めにも効果的なクラスです。