



10月 スタジオ スケジュール

曜日	時間	レッスン名	運動強度	講師	レッスンの特徴
火	9:30~10:30	ストレッチ&ヨガ	☆☆	marie	普段伸ばしにくい部位まで全身ストレッチします。
	10:45~11:45	ベーシックヨガ	☆☆☆	marie	ヨガの基本的な「呼吸」「アーサナ(ポーズ)」を行います。
	12:00~13:00	骨盤リラックス	☆	marie	骨盤を中心としたインナーマッスルを動かすことで正しい位置にリセットしていきます。お腹やヒップアップなどボディラインづくりにも効果的です。
	19:30~20:30	リセットヨガ	☆☆	美菜	夕方から夜にかけて行うヨガは最も効果的です。1日の疲れが出やすい時間帯に身体を動かし股関節を緩め安眠、回復力アップ
水	9:30~10:30	やさしいピラティス	☆	あやこ	体に不安のある方でも安心して受けられるやさしいピラティスです。
	10:45~11:45	体幹ピラティス	☆~☆☆	あやこ	内側の筋肉を伸ばし動きやすい体を目指します。
	13:30~14:30	ヒップホップ入門 (インドアシューズをお持ちください)	☆☆~☆☆☆	yui	ダンスが初めてという方もOK!基礎練習、リズム練習、振付を行います。1~2か月で1曲のダンスが完成します!
	19:30~20:30	フラ&タヒチアダンス (10/4.11.18)	☆~☆☆	HITOMI	ハワイアンミュージックに乗りステキな時間を過ごしましょう。パウスカートをお持ちください。
	19:30~20:30	ベーシックヨガ (10/25)	☆☆☆	美菜	ヨガの基本的な「呼吸」「アーサナ(ポーズ)」を行います。
木	9:30~10:30	やさしいピラティス(10/5.19)	☆	あやこ	体に不安のある方でも安心して受けられるやさしいピラティスです。
	10:45~11:45	姿勢調整ピラティス(10/5.19)	☆	あやこ	柔軟性を高め身体のゆがみを予防し、自然で伸びやかな姿勢に導きます。
	9:30~10:30	ベーシックヨガ (10/12.26)	☆~☆☆	山中	基本的なヨガのアーサナを丁寧に学びます。
	10:45~11:45	体幹ヨガ (10/12.26)	☆☆	山中	内側の筋肉に意識を向け、ゆっくりとアーサナを行います。
	13:00~14:00	フラ&タヒチアダンス(10/5.12.19)	☆☆~☆☆	HITOMI	ハワイアンミュージックに乗りステキな時間を過ごしましょう。パウスカートをお持ちください。
金	9:30~10:30	リフレッシュヨガ	☆	sachiko	朝の空気をたくさん身体に取り入れて、ゆっくり、一つ一つのアーサナを大事にとりながら週の前半に溜まった疲れをリフレッシュさせましょう!
	10:45~11:45	流れるヨガ	☆☆~☆☆☆	sachiko	呼吸と動作を流れるように合わせて身体を大きく使って動いていきます。フロー(流れる)のように動くことによってより意識が内側に向かいやすくなります。
	12:00~13:00	アロマストレッチヨガ	☆	美菜	季節に合わせた精油を使い植物療法×ヨガの相乗効果を高めます。
	19:30~20:30	ヒップホップ入門 (インドアシューズをお持ちください)	☆☆~☆☆☆	yui	ダンスが初めてという方もOK!基礎練習、リズム練習、振付を行います。1~2か月で1曲のダンスが完成します!
土	9:15~10:15	巡りを良くするヨガ (10/7→sachiko担当.21)	☆~☆☆	美菜	体の末端から徐々に解し太陽礼拝メインに呼吸に合わせて動いていきます。
	9:15~10:15	デトックスヨガ (10/14.28)	☆☆~☆☆☆	美菜	内側の筋肉を使います。また深い深呼吸で血行を改善します。
	10:30~11:30	ベーシックヨガ (10/7→sachiko担当)	☆~☆☆	山中	基本的なヨガのアーサナを丁寧に学びます。
	17:00~18:00	やさしいピラティス	☆	あやこ	体に不安のある方でも安心して受けられるやさしいピラティスです。
	18:15~19:15	姿勢調整ピラティス	☆	あやこ	柔軟性を高め身体のゆがみを予防し、自然で伸びやかな姿勢に導きます。
日	9:15~10:15	ストレッチ&ヨガ (10/1.8.22.29)	☆	山中	普段伸ばしにくい部位まで全身ストレッチします。
	10:30~11:30	骨盤ヨガ (10/1.8.22.29)	☆~☆☆	山中	呼吸と骨盤調整で体の土台を作ります。
	9:15~10:15	ベーシックヨガ (10/15)	☆~☆☆	aki	基本的なヨガのアーサナを丁寧に学びます。
	10:30~11:30	陰ヨガ (10/15)	☆	aki	たくさんの道具を使いながら一つのポーズを長い時間ホールドし、神経や筋膜など深い部分にアプローチし、心身ともに深いリラクゼーションへと導きます。
	11:45~12:45	ビギナーヨガ	☆~☆☆	MANA	やさしいウォーミングアップでゆっくり体を動かします。
	13:00~14:00	リラックスヨガ	☆	MANA	前半は強度の低いアーサナで体をほぐし後半はリストラティブヨガでよりリラックスを深めていきます。

西友上福岡の閉店に伴い10月29(日)をもちまして閉店させていただきます。

お知らせ	急遽インストラクターが変更となる場合がございますので予めご了承ください。
	月曜日は定休日となります。
	随時更新しますので、予約管理システムサービスエースにてご確認ください。
お問合せ	049-267-3375