

2024年8月

各レッスンの定員は**10名**です

- 8月13日(木)はお盆休みをいただきます！
- 木曜12:30 miyukiのローラーピラティスは17:00～に時間を変更します！

- 8月の追加レッスン
- 8/22(木)18:15～19:05
・池元真弓のトワイライトヨガ
 - 8/25(日)8:50～9:40
・miyukiのモーニングピラティス
 - 8/29(木)18:15～19:05
・梅山晃子の香と音のヨガ

- 8月の代行レッスン
- 8/14(水) 池元真弓の瞑想ヨガ
→上田明子のゆっくりヨーガ
 - 8/15(木) Yasukoのローラーピラティス
→たけさんのローラーピラティス

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
10:00	10:00～10:50 梅山 晃子 機能改善ヨガ	10:00～10:50 たけさん ゆるすごトレーニング	10:00～10:50 Yasuko ローラーピラティス	10:00～10:50 Ami ピラティス オンライン中継	10:00～10:50 Ami ピラティス	10:00～10:50 上田 明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継	8/25(日) 8:50～9:40 miyukiのモーニングピラティス 追加レッスン
11:15	11:15～12:05 梅山 晃子 ピラティスヨガ オンライン中継	11:15～12:05 池元真弓 心を穏やかにする瞑想ヨガ	11:15～12:05 Miyuki ゆるすごトレーニング	11:15～12:05 たけさん ローラーピラティス	11:15～12:05 Ami ピラティス オンライン中継		
17:00	17:00～17:50 Miyuki ローラーピラティス		17:00～17:50 Miyuki ローラーピラティス		17:00～17:50 Miyuki ゆったりピラティス		
19:00		19:00～19:50 Yasuko アロマナイトピラティス	8/22(木) 18:15～19:05 池元真弓のトワイライトヨガ 8/29(木) 18:15～19:05 梅山晃子の香と音のヨガ 追加レッスン				

- 1回受講
(体験含む) **1,980** 円
(オンライン 1,490円)
 - 受け放題
月々 **8,800** 円
(オンライン受け放題 2,980円)
- 各クラス **10名** 定員
事前予約制

おおよその運動強度とクラス内容説明 (大まかな区分けですので、同じレッスンでも日によって強度は変わります)

運動強度	レッスン名	インストラクター	実施日・時間	概要
ゆっくりと柔らかい動きで呼吸を意識する 初心者・中級者向け 	機能改善ヨガ	梅山 晃子	火曜、10:00	身体の歪みよ自律神経のバランスを整えます。セルフコンディショニング(自分の身体を自分で整えること)で心身の健康をめざしましょう。
	ピラティスヨガ	梅山 晃子	火曜、11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。オンライン中継を同時に行います。
	心を穏やかにする瞑想ヨガ	池元 真弓	水曜 11:15	運動量は少ないのでリラックス効果が高く、副交感神経を優位にします。感情に振り回されてお疲れの方や、運動不足の方、高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	ゆっくりヨーガ	上田 明子	日曜 10:00	誰でも今すぐ簡単にできるヨガです。落ち着いてゆっくりと行います。オンライン中継を同時に行います。
	ゆるすごトレーニング(50代～70代の方中心)	たけさん	水曜 10:00	硬くなったカラダの筋膜をほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減され運動意欲が湧きます。安全で簡単に出来る筋トレもやります。
体幹の機能向上をじっくりと学びつつ実践する	ローラーピラティス	Miyuki 時間が変わりました	火曜 17:00 木曜 17:00	固まった関節や筋肉をゆっくりと動かしながらインナーマッスルをしっかり鍛えていきます。毎週続けると体の変化がわかります！
	アロマナイトピラティス	Yasuko	水曜 19:00	穏やかな眠りにつけるよう、リラックスしながら丁寧に動き、カラダとメンタルを整えます。毎回変わるアロマブレンドもお楽しみください。
	ローラーピラティス	Yasuko	木曜 10:00	ローラーやボールなどを使った体幹トレーニング。バランスを整え、関節痛を予防し、重力に負けない姿勢作りを目指します。
	美姿勢ピラティス	Ami	金曜 10:00	筋肉や骨格を1つ1つ感じながら、ゆっくりと体幹トレーニングを行います。オンライン中継を同時に行います。
カラダの変化を目的とする運動志向者向け	ゆったりピラティス	Miyuki	土曜 17:00	初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心のクラスです。土曜日の夕暮れ、ピラティスの原理原則を学びながら自分の体と向かい合ってみませんか？
	ピラティス	Ami	土曜、10:00 11:15	硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えます。11:15はオンライン中継を同時に行います。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です