

『シルバーウィーク』
は通常営業です！

9/21(月)敬老の日のみ
定休日のため休業いたします

お知らせ

■NEWレッスン

★金曜 10:00 chiyoの「朝のリセットヨガ」★

金曜日の朝、全身を心地よく動かして、
週末に向かいましょう！

※金曜日 10:00 たけさんのローラーピラティスは終了します。
永らくご愛顧いただき、ありがとうございました。



	(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 Miyuki ローラーピラティス	10:00~10:50 NEW chiyo 朝のリセットヨガ	10:00~10:50 Ami ピラティス	8:45~9:35 itoyo or icchy ローラーピラティス	9/6,20 itoyo 9/13,27 icchy
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 O/L ピラティスヨガ	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 Ami O/L ピラティス	11:15~12:05 Ami O/L ピラティス	10:00~10:50 上田 明子 O/L ゆっくりヨガ	
	原則連続予約はできません 当日空いていたら連続で お入りいただけます			原則連続予約はできません 当日空いていたら連続で お入りいただけます	15:15~16:05 Yoshi ゆるすごトレーニング	●各クラス 10名 定員 事前予約制 ●1回受講 (体験含む) 2,500 円 ●受け放題 月々 9,300 円 (オンライン受け放題 3,300円)	
17:00			17:00~17:50 itoyo O/L やさしいピラティス				
18:00 ~ 19:00	18:30~19:20 Chiyo ほぐして整える ピラティス	19:00~19:50 Miyuki ローラーピラティス		18:30~19:20 梅山 晃子 お疲れリセットヨガ			

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
ヨガ・レッスン 運動強度: 中・低 ・運動初心者 ・姿勢改善 ・凝りの解消 ・精神の安定・整え	機能改善ヨガ	梅山 晃子	火曜 10:00	身体のゆがみや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 O/L	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。
	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、ご高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	朝のリセットヨガ	Chiyo NEW	金曜 10:00	呼吸とともに全身を心地よく動かし、体をやさしく目覚めさせていきます。頑張りすぎず、“ほぐし”で血行を促し、気持ちもリフレッシュ。軽やかな気持ちで一日をスタートしましょう！
	ゆっくりヨガ	上田 明子 O/L	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。休日の始まりにぴったりのクラスです。
筋トレ・レッスン 中高年の筋力UP 運動強度: 中	ゆるすごトレーニング (50代~70代の方中心)	たけさん Miyuki Yoshi	水曜 10:00 木曜 11:15 土曜 15:15	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広げます。安全で簡単にできる筋トレで運動意欲もアップ！
	お疲れリセットヨガ	梅山晃子	金曜 18:30	リラクゼーション効果の高い内容です。1週間の疲れをリセットしましょう
ピラティス・レッスン 運動強度: 中 ・姿勢改善 ・体幹の機能向上 ・柔軟性と筋力UPの両立 ・バランス能力向上	ほぐして整えるピラティス	Chiyo	火曜 18:30	ローラーなどを使ってセルフマッサージを行い、ピラティスで体の機能を整えます。仕事帰りにも受けやすいリラックスしたレッスンです
	ローラーピラティス	Miyuki	水曜 19:00 木曜 10:00	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鍛えましょう。続けると体の変化がわかります！
	やさしいピラティス	itoyo O/L	木曜 17:00	柔軟性向上とインナーマッスルの強化が目的です。初めての方にも簡単にできる基礎エクササイズ中心です
	美姿勢ピラティス	Ami O/L	金曜 11:15	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。
	ピラティス	Ami O/L	土曜 10:00 土曜 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広げます。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えましょう。
インストラクターはほぼ隔週で変わります	週替りピラティスレッスン	icchy	日曜 8:45	理学療法士の知識を生かしたローラーピラティスクラス。基本エクササイズ中心で初心者にも優しいクラスです。
		itoyo	日曜 8:45	基本のマットピラティスクラス。基礎的な動きでしなやかなカラダを作っていきます。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です