



Motoko

ハタヨガベーシック

土曜 13:00-13:45

ハ(ha)は太陽・吸う息、タ(ta)は月・吐く息を意味します。呼吸とヨガの基本的なポーズを行うことで心と身体の調和を整えていきます。体幹を鍛え、柔軟性を養うことで代謝アップに効果的です！

リラックス陰ヨガ

土曜 14:00-14:45

陰ヨガは1つのポーズを3分程キープする運動量の少ないゆったりとしたヨガです。

凝り固まった身体をほぐし関節の可動域を広げ、血行促進する事で自律神経を整え疲労緩和に効果的です！

強度：初心者から経験者までオールレベル
難度：初心者から経験者までオールレベル

定員：15名（整理券配布なし）
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
お持ちの方はヨガマット

📖 初めて参加の方へ
<ハタヨガベーシック>

安心してご参加頂けるようにやさしいポーズからチャレンジポーズまで幅広くレッスンを進めていきますので、どなた様もお気軽にご参加ください。

<ゆるめるリラックスヨガ>

マットの上で寝転んだり仰向け、座って行うやさしいポーズがメインのリラックスを目的としたクラスです。どなた様もお気軽にご参加ください。



IKUMI



@MU193WAKA

STRONGNATION

月曜 10:15-11:00

音楽に合わせてHIIT(高強度インターバルトレーニング)を行います。体力向上、脂肪燃焼、全身をバランスよく鍛えたい方にオススメです。

強度：★★★

難度：★★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：靴、動きやすい服装

飲み物、タオル

📖 初めて参加の方へ

優しい動きから展開していきますのでぜひチャレンジしてみてください

強度：★★

難度：★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：飲み物、汗をふくタオル

📖 初めて参加の方へ

シンプルな動きで身体に刺激をいれていきます。マシンでのトレーニングが苦手な方は特にオススメです。

バレトン

月曜 11:15-11:45

裸足でバレエ、ヨガ、フィットネスの3種類の動きを行うエクササイズです。

脂肪燃焼、筋力アップ、姿勢改善に効果的です。



AI



@0312CHAY_

FLOPILATES

火曜 10:00-10:45

1曲を踊るように繰り返すピラティスのクラスです♪

- ・音楽のメッセージを感じながら動き、心と体にアプローチ
 - ・しっとり&感動系の洋楽を中心に使用
 - ・集中力アップ/ストレッチ/リラックス/姿勢改善
- まさに「動く瞑想」とも言えるエクササイズです。
ピラティスが初めての方も、経験者の方も大歓迎！

K-POP Flow Yoga

火曜 11:00-11:45

K-POPの音楽に合わせて、
楽しく流れるように動くフローヨガ♪
毎回のテーマに合わせて、フローや音楽が変わるので、気分を新たに楽しめるクラスです。

(太陽礼拝/開脚/ツイスト/ヒップアップ/肩こり解消など)

K-POP×YOGAで、心も体もリフレッシュしましょう！

強度：★★

難度：★★

定員：16名（整理券配布なし）

持ち物：お水、タオル

📖 初めて参加の方へ

「ピラティスって地味でキツそう...？」
そんなイメージをくつがえす、音楽に合わせて楽しく
動けるレッスン♪

楽しいけれど、体にはしっかり効きます◎

無理なく続けやすく、終わった後は心も体もスッキリ！

ボディラインや姿勢のお悩みを改善しましょう😊

強度：★★

難度：★★

定員：16名（整理券配布なし）

持ち物：お水、タオル

📖 初めて参加の方へ

ヨガは初めてでも、K-POPや音楽が好きという
理由で参加される方もいらっしゃいます♪

フローヨガが好きな方はもちろん◎

ポーズの軽減法や深め方もお伝えしますので、
どなたでもご参加いただけます😊



AKI



@AKIKO.TKH8

ZUMBA®

木曜 14:30-15:15

南米の音楽を中心に楽しい雰囲気の中で、体を動かしていくダンスプログラム。シェイプアップにも効果的で初めての方でも安心してご参加できます！

強度：★★

難度：★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：シューズ、水分

📖 初めて参加の方へ
初めての方でも大歓迎です！
一緒に楽しみましょう

ボディメイクストレッチ

木曜 15:30-16:15

ゆったりとした呼吸にあわせながら全身をほぐしケアしていきます。
血流を促し柔軟性を高めて怪我防止にも効果的です。

強度：★

難度：★

定員：15名（整理券配布なし）

持ち物：水分

📖 初めて参加の方へ
なんとなくしているストレッチを意識しながらやることによって効果が何倍にもなります！



YUKI



@YUKICHAN_DESU

ZUMBA®

水曜 13:00-13:45

ラテンをはじめとした世界中のダンス音楽を取り入れたエクササイズです。楽しむ事をメインにされていて上手に踊る必要もなく、ダンスが不得意でも運動に苦手意識がある方でも参加できるプログラムです。

強度：★★

難度：★★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：シューズ、水分、タオル

📖 初めて参加の方へ
インストラクターのマネをして動けばOK♪
一緒に世界の音楽を楽しみましょう！

STRONG NATION®

水曜 14:00-14:45

有酸素運動と筋力トレーニングを音楽と効果音に合わせて行う高強度インターバルトレーニングのプログラムです。
自重を効果的に使い全身を鍛えます。

強度：★★★★

難度：★★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：シューズ、水分、タオル

📖 初めて参加の方へ
続けることで体力や筋力が付きます。
パンチやキックでストレス解消しませんか？



MIEKO



let's エンジョイピラティス

月曜 18:00-18:45

火曜 13:00-13:45

金曜 18:00-18:45

力み、ふんばり一切なし！

「骨盤くねくね」「背骨くねくね」と、
軽いエクササイズで、あなたのインナ
ーマッスルを目覚めさせましょう気づ
けばお腹ほっそり！

気づけば肩が、腰が、楽に!!

レッスンラストは今日の集大成をポッ
プな曲に合わせて身体も心もリフレッ
シュ

いくつになっても身体は変わるまずは
一緒に♪ let's エンジョイピラティス!!

強度：★

難度：★

定員：20名

整理券：配布なし

持ち物：タオル(なくてもOK)

📖 初めて参加の方へ

【ピラティスが初めての方も大歓迎です】
ご自分のペースで、気持ちよく体を動か
していきましょう♪

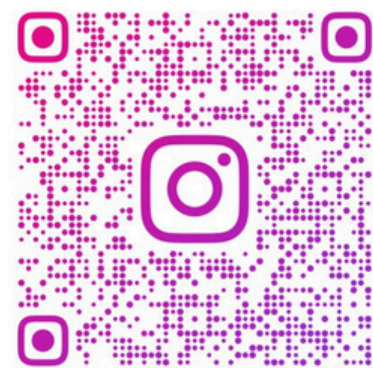
【まずは雰囲気を知りたい方も】

「ちょっと気になるな」くらいの気持ち
で大丈夫です ぜひお試しください

【最近あまり体を動かしていない方も】
無理なく始められる内容なので、安心し
てご参加ください



MAKI



@0312CHAY_

リフレッシュヨガ

水曜 9:30-10:15

日常の疲れや緊張、コリをヨガのポーズで解きほぐしていきます。
ゆったりとした呼吸と共にポーズを丁寧に行い、心地よく体を動かすことで身体と心を解放し、頭の中もすっきりとリフレッシュさせていきましょう

リラックスフローヨガ

木曜 9:30-10:15

呼吸に合わせて、無理のないペースでアーサナ（ポーズ）をとりながら疲れた体を優しくほぐしていくクラスです。
全身の血行も良くなり、心身ともに整いやすくなります。初心者の方でも無理なく楽しんでいただける内容です。

強度：★

難度：★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：タオル、飲み物

📖 初めて参加の方へ

ヨガ初心者OK

ゆったりとした呼吸と共に丁寧に説明しながら進みますので、自分のペースで少しずつ慣れていけばOKです。

強度：★★

難度：★★

定員：20名（整理券配布なし）

持ち物：タオル、飲み物

📖 初めて参加の方へ

ヨガ初心者OK

特別な準備がなくても始められます。

呼吸を整えること、自分の身体と向き合う時間を作ることを大切にしています。

難しく考えなくても大丈夫！

お気軽にご参加下さい。