

YOGA & PILATES LESSON SCHEDULE

曜日	時間	レッスン	内容	担当者
火	11:00-12:00	骨盤調整ヨガ	身体の要となる骨盤周りを動かして全身を整えていきます。腰痛や肩こりの解消、姿勢の改善にもオススメです。	Mai
	18:45-19:45	ボディバランス&コンディショニング(隔週)	お一人お一人に合わせ体の使い方の見直しをしながら進めていきます。過去に怪我をされている方、これから運動を始めたい、現在運動をしている方におすすめです。	Shinko
水	11:00-12:00	やさしいヨガ	身体に優しく寄り添いながらゆっくり進めていきます。肩や腰、膝に不安がある方や運動が苦手な方も安心してご参加ください。	Mai
	18:45-19:45	身体の硬い方の為のヨガ	ゆっくり、じっくりご自身の身体と向き合っていきます。ヨガ初心者の方、身体が硬い方にも安心してご参加いただけます。	Tomoko
木	09:45-10:45 11:00-12:00	ベーシックヨガ	基本のポーズをゆっくり行い心身のバランスを整えていきます。初めての方から慣れている方まで幅広くお楽しみいただけます。	Shinko
	18:45-19:45	代謝アップヨガ	ヨガの呼吸とポーズで「基礎代謝」を上げていきます。カラダの中から温め、最後はリラックスできるレッスンです。	Tomoko
金	10:00-11:00	簡単ピラティス	コアマッスルという体幹の筋肉を鍛えるエクササイズです。フォーム(姿勢や動き方)を整えるとスポーツが上手くなるように、日常生活での動作もフォームを整えると身体がよく動くようになります。そのフォームを作るのがコアマッスルになります。肩や腰の痛みの軽減も期待できます。	Rikako
土	09:30-10:30	朝ヨガ(第2・第4)	ヨガでカラダを目覚めさせ、気持ちの良い日曜をスタート！初心者の方、慣れている方、どなたでもお楽しみいただけます。	Tomoko
土	10:45-11:45	顔ヨガ(第2のみ)	テレビ、雑誌等で話題の「高津文美子式フェイシャルヨガ」表情筋を鍛えストレッチして、お顔の悩みを解消していきます。	Tomoko

※ヨガ・ピラティスは予約制です

TEL:0466-62-8182(受付時間9:00-12:00/15:00-20:00) 土・日・祝は19:00まで

月曜・第2日曜は休みになります

