

# 2024年GWレッスンスケジュール

	5月1日(水)	5/2	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)
10:00				10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ			
11:00	特別レッスン 10:30~11:15 フローヨガ	特別レッスン 10:30~11:15 ピラティス		特別レッスン 11:00~12:00 GROUP CENTERGY 60分クラス	10:30~11:15 GROUP CENTERGY	特別レッスン 10:30~11:15 キャンドルヨガ	特別レッスン 10:30~11:15 筋膜リリースロング
12:00		特別レッスン 12:00~12:45 筋膜リリースロング			特別レッスン 11:40~12:25 瞑想ヨガ	特別レッスン 12:00~12:45 ポールヨガ	特別レッスン 11:45~12:45 GROUP CENTERGY 60分クラス
13:00		特別レッスン 13:10~13:40 Beauty Line	特別レッスン 13:10~13:40 Beauty Line				
14:00	特別レッスン 14:00~14:45 陰ヨガ			特別レッスン 14:15~15:00 キャンドルヨガ	特別レッスン 14:15~15:00 栄養セミナー	特別レッスン 13:30~14:15 リラックスヨガ	特別レッスン 13:30~14:15 アロマヨガ
15:00							
16:00		特別レッスン 16:00~16:45 アロマヨガ	特別レッスン 16:00~16:45 パワーヨガビギナー	特別レッスン 16:00~16:45 アロマヨガ		特別レッスン 15:30~16:15 肩こり解消ヨガ	特別レッスン 15:30~16:15 骨盤調整ヨガ
17:00							
18:00							
19:00	特別レッスン 18:45~19:30 アロマヨガ						特別レッスン 18:45~19:30 キャンドルヨガ
20:00							特別レッスン 19:50~20:35 ピラティス
21:00	特別レッスン 21:05~21:50 腰痛改善ヨガ						特別レッスン 21:05~21:50 バランスヨガ
22:00							

### プログラム紹介

**身体改善教室** | 強度 ★  
座位中心のストレッチ運動。全身の筋肉の緊張をほぐし、柔軟性、筋の緊張のバランスを整えます。

**筋膜リリースストレッチ** | 強度 ★  
ストレッチボールを使用したエクササイズ。肩関節、肩甲骨周り、股関節周りの緊張をほぐし、姿勢を正しい状態に整えます。

**Beauty Line** | 強度 ★★  
トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。

**GROUP CENTERGY** | 強度 ★★★  
ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたクラスです。ストレスが緩和され集中力を向上したい方におすすめです。

### プログラム参加時の注意事項

- ご参加には、WEB予約が必要です。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- レッスン開始後5分以降は、ご参加いただけません。
- スタジオ内では、シューズをお脱ぎください。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。
- 体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。

