

# 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							
10:30~11:00	筋膜リリースストレッチ		特別レッスン 10:30~11:15 アロマリラックスヨガ 牧野	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEX パワーヨガ	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	特別レッスン 10:30~11:15 美尻ヨガ 牧野	特別レッスン 10:30~11:15 腸活ヨガ 牧野
11:00	特別レッスン 11:20~12:05 代謝アップヨガ 牧野	特別レッスン 11:35~12:05 ちよトレ 小林		特別レッスン 11:35~12:20 筋膜リリースストレッチロング 榊原	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 11:45~12:30 疲労回復ヨガ 牧野	11:45~12:30 GROUP CENTERGY
12:00	特別レッスン 12:30~13:15 アンチエイジングヨガ 牧野						
13:00		13:00~13:45 GROUP CENTERGY		女性限定 13:15~13:35 THE Peach Hip		特別レッスン 13:00~13:30 GROUP CENTERGY30 土屋	13:00~13:45 身体改善ヨガ
14:00				ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	13:45~14:30 GROUP CENTERGY		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXパワーヨガ						ソフトHOT 19:00~19:45 ライフUPヨガ
20:00	特別レッスン 20:05~20:50 アロマリラックスヨガ 牧野						特別レッスン 20:05~20:45 筋膜リリースストレッチロング 榊原
21:00	特別レッスン 21:10~21:40 シェイプアップトレーニング 園田						特別レッスン 21:10~21:55 ウエストシェイプヨガ 小林
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。

