

2026年GWレッスンスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
10:00	ソフトHOT 特別レッスン 10:30~11:15 骨盤調整ヨガ 堤	ソフトHOT 特別レッスン 10:30~11:15 ミュージックフローヨガ マナカ	ソフトHOT 特別レッスン 10:30~11:15 メンテナンスヨガ 古川	ソフトHOT 特別レッスン 10:30~11:15 デトックスヨガ マナカ	特別レッスン 10:30~11:00 HIITトレーニング 堤	ソフトHOT 特別レッスン 10:30~11:15 陰ヨガ 鈴木
11:00	ソフトHOT 特別レッスン 11:40~12:25 デトックスヨガ マナカ	ソフトHOT 特別レッスン 11:40~12:25 ワークアウト&ヨガ マナカ	ソフトHOT 特別レッスン 11:40~12:25 5月病予防ヨガ 古川	ソフトHOT 特別レッスン 11:40~12:25 ミュージックフローヨガ マナカ	特別レッスン 11:40~12:25 GROUPCENTERGY マナカ	ソフトHOT 特別レッスン 11:40~12:25 美骨盤ストレッチ& コアトレーニング 鈴木
12:00	ソフトHOT 特別レッスン 13:00~13:45 ミュージックフローヨガ マナカ			ソフトHOT 特別レッスン 13:00~13:45 リラックスヨガ マナカ	ソフトHOT 特別レッスン 13:00~13:45 ワークアウト&ヨガ マナカ	ソフトHOT 特別レッスン 13:00~13:45 腸活リラックスヨガ 今井
13:00	特別レッスン 14:15~14:45 HIITトレーニング 堤			ソフトHOT 特別レッスン 14:15~15:00 陰ヨガ 古川	ソフトHOT 特別レッスン 14:15~15:00 寝たままヨガ 堤	ソフトHOT 特別レッスン 14:15~15:00 ミュージックフローヨガ マナカ
14:00		ソフトHOT 特別レッスン 15:00~15:45 筋肉にきかせるパワーヨガ 堤	特別レッスン 15:00~15:45 GROUPCENTERGY マナカ			
15:00		特別レッスン 16:15~17:00 アロマリラックスヨガ 堤	特別レッスン 16:15~17:00 身体が硬い人のストレッチ 福田			
16:00				5月3日・5日・6日 ジムエリアツアー 予約不要!トレーナーがマシンの案内を行います!マシンを使ったことがないかたはもちろんフォームの見直しにも是非ご参加ください。 詳細はスタジオ前掲示板にてご案内しております		
17:00						
18:00	ソフトHOT 特別レッスン 18:45~19:30 腸活リラックスヨガ 平山					
19:00	ソフトHOT 特別レッスン 20:00~20:45 美背中ヨガ 平山					
20:00	ソフトHOT 特別レッスン 21:05~21:50 筋肉にきかせるパワーヨガ 平山					
21:00						
22:00						

プログラム紹介

身体が硬い人のためのストレッチ | 強度 ★
身体が硬いのは年齢や性別、体質だけが原因ではありません。ゆっくり丁寧に動かすことで少しずつ可動域が広がり日常の動きも楽に、疲れにくい身体へ変わっていきます!まずは出来るところから、やさしいストレッチ始めてみませんか?

陰ヨガ | 強度 ★
陰ヨガは一つのポーズを3~5分長めにキープしながら行うヨガです。筋肉ではなく、関節や靭帯、筋膜などの結合組織にアプローチをしていくヨガ。呼吸とともに深まる静けさが、心にも安らぎを伝えます。

メンテナンスヨガ | 強度 ★
日々の生活で知らず知らずのうちに溜まる疲れ・凝り・歪み・ストレス・優しくリセットし本来のバランスを取り戻します。終わったあとは心身共に軽やかさとスッキリ感を実感できます!

ミュージックフローヨガ | 強度 ★★★
曲に合わせて動いていくヨガです!いつもとは違う心地よいヨガをぜひ体験してみてくださいね!

ワークアウト&ヨガ | 強度 ★★★
筋トレ×ヨガ!「もっと汗をかきたい」「もっとアクティブに動きたい」という方へおすすめです!

美骨盤ストレッチ&コアトレーニング | 強度 ★★
骨盤のゆがみを整えていきます!腰痛、冷えの改善・下半身太りの解消・スタイルアップなど様々な効果が得られます!

5月病予防ヨガ | 強度 ★
新生活の疲れやストレスを、呼吸と優しい動きでリセット。心と身体のバランスを整え、5月病を予防しましょう。

腸活リラックスヨガ | 強度 ★
ねじりや深い呼吸で腸を優しく刺激し、内側から整えるヨガです。

美背中ヨガ | 強度 ★★★
肩甲骨周りをしっかり動かし、背中を引き締めるヨガです。姿勢を整え美しい後ろ姿へ導きます。

デトックスヨガ | 強度 ★★
体内の老廃物の排出をサポート。心身をすっきり整え、内側から軽やかな状態へ導きます。

リラックスヨガ | 強度 ★
ゆっくりとした呼吸と優しい動きで日々の疲れを癒し、穏やかにリラックスした状態へ導きます。

筋肉に効かせるパワーヨガ | 強度 ★★★
どの筋肉に効いているのが理解することで、感覚はまた変わります!解説付きの筋肉ヨガ!まだやったことがない方は是非ご参加を!

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。
- レッスン開始後は入室出来ません。
- スタジオ内では、シューズをお脱ぎください。
- 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。
- ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前までマイページにて承ります。
- レッスン担当者は予告なく変わることがございます。