

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 美姿勢ヨガ	10:30~11:15 morningヨガ	10:15~11:15 ILEXリフレッシュヨガ		10:15~11:00 morningヨガ	10:15~11:00 morningヨガ	10:30~11:15 GROUP CENTERGY
12:00	11:45~12:15 ピラティス30	11:30~12:15 マインドフルネスヨガ	11:30~12:15 美姿勢ヨガ		11:15~12:00 リンパデトックスヨガ	11:15~12:00 ナチュラルヨガ	11:30~12:15 美姿勢ヨガ
13:00	12:30~13:15 GROUP CENTERGY				12:15~13:00 ILEXナチュラルヨガ	12:15~13:00 美ボディフローヨガ	12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ
14:00		13:15~14:15 美ボディフローヨガ	13:30~14:15 ILEXリフレッシュヨガ		13:15~14:15 ILEXリフレッシュヨガ	13:15~14:15 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:15~19:00 GROUP CENTERGY	18:15~19:00 マーシャルフローヨガ	18:15~18:45 筋膜リリースストレッチ		18:30~19:15 美ボディフローヨガ		
19:00			19:00~19:45 マーシャルフローヨガ				
20:00	19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ	19:45~20:30 ピラティス	20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ		20:00~20:45 アロマリラックスヨガ		
21:00	21:00~21:45 至福の睡眠ヨガ	21:00~21:45 アロマリラックスヨガ	21:00~21:45 ピラティス		21:00~21:45 至福の睡眠ヨガ		
22:00							

プログラム紹介

筋膜リリースストレッチ | 強度 ★

ストレッチポ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。

美姿勢ヨガ | 強度 ★

ストレッチポールを使い、美しく見える立ち姿と、疲れにくい身体の両方を手に入れるボディライン改善ヨガです。

リンパデトックスヨガ | 強度 ★

緩やかな動きと呼吸でリンパの流れを促進します。むくみや冷えの改善、体内の巡りのリセットに。心地よく汗をかきたい方に最適です。

マインドフルネスヨガ | 強度 ★

呼吸と感覚に意識を向ける静かなヨガで、心を整えます。ストレス軽減や集中力アップにもおすすめのヨガです。

至福の睡眠ヨガ | 強度 ★

ゆったりとしたポーズと呼吸で副交感神経を優位にします。心身を深くリラックスさせ、質の良い眠りへ導く夜のリセットヨガです。

ILEXリフレッシュヨガ | 強度 ★★

脚、骨盤周りを整えるヨガ。柔軟性向上、身体の安定、むくみや冷えの解消を目指します。

アロマリラックスヨガ | 強度 ★★

アロマの香りに包まれながら、深い呼吸と緩やかな動きで心身の緊張をほぐします。忙しい毎日に癒しを与える、極上のリラックス時間をお届けします。

morningヨガ | 強度 ★★

一日の始まりに、深い呼吸とやさしいポーズで心と身体を目覚めさせます。代謝アップ・集中力向上にも効果的な朝限定のクラスです。

ナチュラルヨガ | 強度 ★★

常温クラスのヨガです。基本的なヨガの動きで骨盤まわりを整え、身体の安定性、柔軟性の向上を目指します。

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。

美ボディフローヨガ | 強度 ★★★★★

全身をしなやかに動かすフローヨガで代謝を引き上げ引き締まった理想のボディラインへ。

ピラティス | 強度 ★★★★★

インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ。背骨や骨盤の位置を正しく整えて、姿勢の改善をサポートし美しい身体のラインを作ります。

ソフトHOT
 床暖房と加湿で室温を30℃前後、湿度を60%前後に保ちながら体の芯からあたためていきます。

- 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。
 - 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1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。

