


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	10:30-11:30 美メイクヨガ(姿勢改善) Kyoko	10:30-11:30 月礼拝 北本	10:30-11:30 UNIVERSAL YOGA MARS 蛭川	10:30-11:30 リラックスヨガ 曾根	10:30-11:15 UNIVERSAL YOGA MARS 松岡	10:30-11:30 美メイクヨガ(骨盤) Kyoko	10:30-11:30 美メイクヨガ(全身) KEI
12:00	12:00-13:00 パワーヨガ 曾根	12:00-13:00 美メイクヨガ (やさしい太陽礼拝) 北本	12:00-12:45 ボディメイク 蛭川	12:00-13:00 パワーヨガ Kyoko	12:30-13:30 リラックスヨガ 北本	12:00-13:00 美メイクヨガ (肩甲骨・姿勢改善) KEI	11:50-12:50 リラックスヨガ KEI
13:00							
14:00	13:30-14:30 リラックスヨガ 曾根	14:00-15:00 パワーヨガ 曾根	14:00-15:00 フローヨガ Kyoko	14:45-15:45 美メイクヨガ(全身) 下田	14:00-15:00 パワーヨガ 北本	13:45-14:45 リラックスヨガ 北本	14:30-15:30 パワーヨガ 曾根
15:00						15:05-15:50 ボディメイク 栄	
16:00						16:10-16:55 UNIVERSAL YOGA MARS 栄	16:00-17:00 美メイクヨガ(全身) 曾根
17:00						◆スタジオプログラム参加について◆	
18:00	18:00-19:00 ヨガティス KEI	18:15-19:15 パワーヨガ 曾根	18:30-19:30 リラックスヨガ KEI	18:45-19:45 パワーヨガ Kyoko	18:20-19:20 美メイクヨガ (骨盤・股関節) KEI	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムは全て事前予約制 ・予約保有可能数一人1枠/1日1本まで受講 ※ホットフリープラン、プレミアムプランの方は1日の参加制限なく受講することができます。 プログラム参加後に次のプログラム予約をお取りください。 ・2週間前(当日を含む14日前)0:00から予約開始 ・レッスン開始15分前から入場開始 	
19:00	19:20-20:05 UNIVERSAL YOGA MARS 蛭川	19:45-20:45 美メイクヨガ(全身) 曾根		20:15-21:15 フローヨガ Kyoko	19:40-20:40 パワーヨガ 曾根	ボディメイク ~週替わりレッスン~ 奇数週…ミニボール使用 偶数週…自重のみ	シェイプアップ・脂肪燃焼
20:00	20:30-21:30 リラックスヨガ 曾根		20:30-21:30 月礼拝 Kyoko				柔軟性UP・体幹強化
21:00						身体の巡り改善・調子を整える	前月から変更
						HOTスタジオ定員数 35名	

【HOTプログラム説明】

名称	略称	運動量	カテゴリ	内容	こんな方におススメ！！
	MA		カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整える マインドフルネスプログラムです。心地良い音楽に合わせて シンプルなポーズで身体を整えます。	初心者の方 疲れがたまっている方
リラックスヨガ	RY		カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	寝る、座るポーズを中心にゆっくり行います。 運動不足、冷え等で滞った血液とリンパの流れを促し 老廃物の排出機能・免疫力を高めましょう！	HOT環境が初めての方 初心者の方
月礼拝	TR		カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	骨盤の方向を横や縦に変えながら、股関節をしっかりと開き 一呼吸一動作で立位のポーズを連続して行います。 股関節や骨盤周辺を動かし、筋肉の緊張をほぐしましょう。	初心者の方 疲れがたまっている方
美メイクヨガ <small>※クラスによってテーマが違います</small>	BY		カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	座る姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしながら カラダのバランスを整えます。 しなやかで快調なボディを手に入れましょう！	HOT環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
フローヨガ	FY		カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	「フロー」＝「流れ」といった意味で、流れるようにさまざまポーズを 動きを止めずに行います。呼吸を重視したヨガで呼吸と動きを一 体化させます。	HOT環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
ヨガティス	YT		筋力UP シェイプアップを目指すクラス	コアの筋肉を鍛え歪みを改善！骨格や筋肉のバランスを 整えて、美しい姿勢を手に入れましょう！	ヨガもピラティスも受けたい方 柔軟性も体幹もUPさせたい方
ボディメイク	BM		筋力UP シェイプアップを目指すクラス	楽しく、ラクに汗をかける新感覚の筋トレのクラス！ ライトアップされたスタジオでアップテンポな音楽で行います！	ヨガ以外のレッスンを受けたい方 筋トレをしたい方
パワーヨガ	PY		筋力UP シェイプアップを目指すクラス	全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引き締めます。 呼吸とポーズを連動させ、集中力も養います。	ホット環境に慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方

【略称】…WEB予約をする際の名称

【定員】35名

【入場可能時間】プログラム開始15分前から

【持ち物】水分(最低500ml)

スタジオ前のタオル(大・小)、マットを拭く茶色タオルをお取り頂き、スタジオ内へご入場ください。使用後はスタジオ前の返却口へお入れください。