

# スタジオリトル プログラムスケジュール&紹介

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30							9:00~9:50 骨盤ヨガ
10:00	9:30~10:30 美姿勢 ストレッチ				【2月スタート】 9:30~10:30 リラックスヨガ		
10:30							10:20~11:10 骨盤ヨガ
11:00							
11:30	11:15~12:15 美姿勢 ストレッチ				【2月スタート】 11:15~12:15 リラックスヨガ		
12:00							11:30~12:20 ポール ストレッチ
12:30							

軽めな運動でテニス前後、休日など目的に合わせてご利用が可能です！

- プログラムによって定員が異なる場合がございますのでご注意ください。
- 平日は各回60分、土日は50分となります。
- スタジオ利用は15歳以上からとなります。小さいお子様がいる場合一緒に受けることも可能です。
- 来月の予約は前月20日以降でとることができます。



骨盤ヨガ



リラックスヨガ



美姿勢ストレッチ

プログラム名	平日時間/土日時間(分)	定員	内容
骨盤ヨガ (早乙女 諒)	60/50	20	理学療法士が講師を務め、股関節・骨盤周囲筋のゆるみを引き出すヨガです。ゆっくり簡単な動きでらくらくできます。ハードなのはイヤという方におススメ！
リラックスヨガ (中村 仁美)	60	20	基本的なポーズや呼吸法、ヨガを始めてする方やヨガ初心者には特におすすめ！全身の筋肉をゆるめて心身共にリラックスできます。
美姿勢ストレッチ (荒井 幸之助)	60/50	6	ストレッチポールを使用して全身の歪み矯正し、姿勢キープに重要な筋肉を軽めのトレーニングとストレッチで整えていきます。
ポールストレッチ (荒井 幸之助)	60/50	6	ストレッチポールを使用し、歪みを矯正、日常生活で固くなりやすい部分を中心にストレッチしていきます。体の硬い人には特におススメ！