

■プログラム

| | 月曜日 | 火曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | | | | 9:00~10:00 美姿勢ストレッチ 荒井 | 9:00~10:00 骨盤ヨガ Madoka |
| 10:00 | 9:30~10:30 美姿勢ストレッチ 荒井 | | 10:00~11:00 リフレッシュヨガ arumi | 10:00~11:00 免疫カアップヨガ Haruka | | |
| 10:30 | | | | | 10:20~11:20 股関節ストレッチ 荒井 | 10:20~11:20 肩こり改善ヨガ Madoka |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | 11:00~12:00 美姿勢ストレッチA 荒井 | | | | | |
| 12:00 | | 11:30~12:30 メンテナンスヨガ nao | 11:30~12:30 ベーシックヨガ arumi | 11:30~12:30 リラクソヨガ Haruka | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | 19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 荒井 | 19:30~20:30 マインドフルネスヨガ Madoka (隔週) | 19:00~20:00 燃焼アクティブヨガ nao | | |
| 20:00 | | | | | | |

| プログラム | 運動強度 | 定員 | 内容 |
|-------------------------------|------|----|--|
| 骨盤ヨガ Madoka (MYF TT) | ★ | 20 | 骨盤周辺の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤矯正を行っていくレッスンです。体の左右差が気になる方や股関節周りから下半身の柔軟性を高めたい方におすすめです。 |
| 肩こり改善ヨガ Madoka (MYF TT) | ★~★★ | 20 | 肩甲骨周辺の筋肉をストレッチし、肩こりや首のこりを解消したい方におすすめのレッスンです。さらに慢性的な肩こりを解消するために、体の体幹部もヨガのポーズで高めていきましょう。 |
| マインドフルネスヨガ Madoka (MYF TT) | ★ | 20 | マインドフルネスとは"今起こっている物事に集中をする"状態を指します。忙しい日常を送る中で、呼吸に合わせてヨガのポーズを取ることで集中力を高め、心と体をリセットさせていくレッスンです。1日の終わり、寝る前に頭をスッキリさせましょう。 |
| 免疫カアップヨガ Haruka (RYT200) | ★~★★ | 20 | 全身を大きく動かし、肺・胸郭や内臓の働きを促進させて、体温を上げ、免疫アップや自律神経のバランスを整えていきます。 |
| リラクソヨガ Haruka (RYT200) | ★ | 20 | 呼吸法、ポーズ、瞑想など基本的な動作で、「体のリラクソ」と「頭のクリアリング」を行います。思考優位でお疲れ気味な方や、ヨガ初心者の方におすすめです。 |
| メンテナンスヨガ nao (RYT200) | ★★ | 20 | 全身の筋肉をストレッチして、柔軟性を高める動きとポーズ、心と体を整えるヨガクラスです。 |
| 燃焼アクティブヨガ nao (RYT200) | ★★ | 20 | アクティブに体を動かし、エネルギーを燃焼するダイエット効果も得られるヨガクラス。動きのあるポーズで効果的に脂肪を燃やし、常温でも軽く汗がかける程度の負荷で行っていきます。 |
| 美姿勢ストレッチ 荒井 (理学療法士) | ★ | 8 | ストレッチボールを使用して首や肩・骨盤のゆがみを矯正します。硬くなりやすい部分は動きの中でストレッチし、普段使えていない筋肉を中心に軽いトレーニングで引き締めましょう。 |
| 美姿勢ストレッチA 荒井 (理学療法士) | ★★ | 8 | ストレッチボール&ピラティスで全身ゆがみを矯正、しっかり筋肉をつかってインナーマッスルを高めていきましょう。普段使えていない筋肉を中心に少し負荷を与えるトレーニングで引き締めましょう。 |
| 股関節ストレッチ 荒井 (理学療法士) | ★★ | 8 | 股関節・骨盤周囲に特化したストレッチボールメニューに加えて、筋膜リリースや柔軟性を高めるストレッチを行います。下半身痩せやむくみ、冷え性にも効果抜群です。 |
| リフレッシュヨガ arumi (RYT200) | ★ | 20 | ヨガが初めての方や体力に自信がない方、シニアの方も安心して参加できる初心者向けのクラスです。心と身体の調和を目的に、呼吸法、ヨガのポーズ、瞑想を基礎から丁寧に練習していきます。安全で正しい身体の使い方を学べます。 |
| ベーシックヨガ arumi (RYT200) | ★★★ | 20 | 初心者でも安心して参加できるクラスです。呼吸法や主要なポーズ、瞑想を基礎から丁寧に学べるクラスです。修正バージョンを交えながらチャレンジポーズにも挑戦できるクラスです。リフレッシュヨガと合わせてご利用も効果的です。 |

*マインドフルネスヨガは隔週のレッスンになります。開催日は事前にメール等でお知らせした日にちになりますのでお間違いないようお願いいたします。

■予約について

お電話もしくは、フロントでご予約ください。翌月の予約は、**前月20日以降**にとることができます。

有効期限は2ヶ月までとなります。振替に際して手数料は**無料**です。

■入会について

入会を希望する場合は、下記をご用意ください。**月の途中から**でも入会することができます。

① **会費2ヶ月分前納**（※1ヶ月のみの入会は受付ておりません）

② キャッシュカードまたは通帳・お届け印

※月会費の場合3ヶ月目より口座振替となります。

■プラン変更について

各料金プランは手続きにより、**月単位で変更**が可能です。

都合により長期間お休みをご希望の場合は休会することもできます。その際はフロントにお問い合わせください。