

# スタジオリトル川越 入会案内 2024年12月期より

## ■プログラムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30~10:30 美姿勢ストレッチ 荒井 (★)	11:15~12:15 メンテナンスヨガ nao (★★)	11:15~12:15 コアstyle 荒井 (★★)	10:00~11:00 リフレッシュヨガ arumi (★)	10:00~11:00 筋膜リリース+ヨガ Haruka (★)	9:00~10:00 美姿勢ストレッチ 荒井 (★) ※	9:00~10:00 筋膜リリース Haruka (★)	9:00~10:00 骨盤ヨガ Madoka (★)
11:00~12:00 美姿勢ストレッチA 荒井 (★★)			11:15~12:15 ベーシックヨガ arumi (★★★)	11:15~12:15 ピラティスⅡ Haruka (★★★)	10:20~11:20 股関節ストレッチ 荒井 (★★) ※	10:20~11:20 ピラティスⅠ Haruka (★★)	10:20~11:20 肩こり改善ヨガ Madoka (★)
	14:00~15:00 胸椎伸長ヨガ Haruka (★★)						
	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 (★)	19:00~20:00 燃焼アクティブヨガ nao (★★)	18:45~19:45 リセットピラティス Madoka (★★) ※		

## ■プログラム詳細

**骨盤ヨガ** Madoka (MYF TT) 運動強度 (★) 定員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) 運動強度 (★~★★) 定員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) 運動強度 (★) 定員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。

**リセットピラティス※** Madoka (MYF TT) 運動強度 (★★) 定員12

凝り固まった筋肉をほぐしリリース。全身の筋肉をバランスよく整え、さらにピラティスの動きで身体の歪みや凝りを改善します。週末に身体をリセットしましょう！

**筋膜リリース+ヨガ** Haruka (RYT200) 運動強度 (★) 定員12

前半に体の張り・コリをストレッチポールでほぐし、後半はヨガで柔軟性を高める。筋膜リリースとヨガのいいところを組み合わせた大満足クラス！

**ピラティスⅠ (初級)** Haruka (RYT200) 運動強度 (★★) 定員12

ピラティス初心者の方でも安心な、体の柔軟性とインナーマッスルを高め姿勢をよくするエクササイズです。

**ピラティスⅡ (中級)** Haruka (RYT200) 運動強度 (★★~★★★) 定員12

ピラティス初心者の方でも安心な、体の柔軟性とインナーマッスルを高め姿勢をよくするエクササイズです。

**胸椎伸長ヨガ** Haruka (RYT200) 運動強度 (★~★★) 定員12

胸椎(胸の後ろの背骨)の柔軟性を高めるエクササイズと、やさしいヨガを行い、体をほぐしていきます。呼吸のしやすさ、腰痛、猫背などに効果的です。

**メンテナンスヨガ** nao (RYT200) 運動強度 (★★) 定員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) 運動強度 (★★) 定員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) 運動強度 (★) 定員12

ストレッチポールを使用して首や肩・骨盤のゆがみを矯正します。体幹 (インナーマッスル) を鍛え正しい姿勢に近づける姿勢改善プログラムです。

**美姿勢ストレッチA** 荒井 (理学療法士) 運動強度 (★★) 定員12

美姿勢ストレッチより運動強度高く、より細かいストレッチ + 筋トレで姿勢や歪み、体の不調の根本的な改善を図ります。

**股関節ストレッチ※** 荒井 (理学療法士) 運動強度 (★★) 定員12

股関節・骨盤周囲に特化したストレッチポールメニューに加えて、下半身中心に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。

**コアstyle** 荒井 (理学療法士) 運動強度 (★★) 定員12

体幹 (コア) トレーニング + 姿勢 (style) 矯正 + ストレッチ (柔軟性アップ) で身体強化していくクラスです。体のバランスを鍛えたり、体幹を強くしたい方には特におすすめ、トレーニング要素の強い内容です。

**リフレッシュヨガ** arumi (RYT200) 運動強度 (★) 定員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) 運動強度 (★★★) 定員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。

※毎週土曜日AMのレッスンは隔週で内容が変更になります。リセットピラティスは隔週のレッスンになります。日程は前月20日以降メール、お知らせ欄にて配信します。

## ■ 入会について

入会を希望する場合は、下記をご確認ください。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・予約について

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。

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ヶ月先までとなります。