

# スタジオリトル川越 入会案内 2026年5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	
10:00~11:00 美姿勢ストレッチ 荒井 (★)	10:00~11:00 腰痛改善ヨガ Ayano (★)	10:00~11:00 フローヨガ Ayano (★★★)	10:00~11:00 リフレッシュヨガ arumi (★)【ア】	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 (★) ※第1.3	9:00~10:00 肩・胸郭ストレッチ 荒井 (★) ※第2.4	9:00~10:00 骨盤ヨガ Madoka (★)
11:15~12:15 股関節ストレッチ 荒井 (★★)	11:15~12:15 自律神経ヒーリングフロー Ayano (★0.5)	11:15~12:15 デトックスヨガ Ayano (★)	11:15~12:15 ベーシックヨガ arumi (★★★)【ア】	11:15~12:15 ピラティスⅡ Haruka (★★★)	10:15~11:15 股関節ストレッチ 荒井 (★★) ※第1.3	10:15~11:15 ムーブメントストレッチ 荒井 (★★) ※第2.4	10:15~11:15 肩こり改善ヨガ Madoka (★)
14:00~15:00 JAZZダンス chii (★)					11:30~12:30 HIPHOP ふーやん (★)		
14:00~15:00 コアStyle 荒井 (★★★)	19:00~20:00 肩・胸郭ストレッチ 荒井 (★)	19:30~20:30 ヨガ棒セラピー ターコ (★)	19:30~20:30 マインドフルネスヨガ Madoka (★)		19:00~20:00 リセットピラティス Madoka (★★) ※	19:00~20:00 呼吸法と陰ヨガ ターコ (★) ※	

※土曜日のレッスンは隔週で内容が変更になります。日程は前月20日以降メール、お知らせ欄にて配信します。【ア】アロマを焚いているクラスです

## ■プログラム詳細

<p><b>骨盤ヨガ</b> 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。</p>
<p><b>肩こり改善ヨガ</b> 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。</p>
<p><b>マインドフルネスヨガ</b> 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。</p>
<p><b>リセットピラティス※</b> Madoka (MYF TT) 運動強度 (★★) 定員20 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！</p>
<p><b>筋膜リリース+ヨガ</b> Haruka (RYT200) 運動強度 (★) 定員20 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せた大満足クラス！</p>
<p><b>ピラティスⅡ (中級)</b> Haruka (RYT200) 運動強度 (★★~★★★) 定員20 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。</p>
<p><b>美姿勢ストレッチ</b> 荒井 (理学療法士) 運動強度 (★) 定員20 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最もベーシックな姿勢改善プログラムです。</p>
<p><b>股関節ストレッチ</b> 荒井 (理学療法士) 運動強度 (★★) 定員20 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。</p>
<p><b>肩・胸郭ストレッチ</b> 荒井 (理学療法士) 運動強度 (★) 定員20 肩や胸まわり、背骨をやさしく広げていくストレッチポールクラスです。デスクワークや日常生活で固まりやすい胸郭をゆるめることで、肩こりの軽減や呼吸のしやすさ、姿勢改善につながります。ゆったりとした動きで行うため、運動が久しぶりの方でも安心して参加できるリラックスストレッチです。</p>

### ムーブメントストレッチ 荒井（理学療法士） 運動強度（★★）定員20

体を動かしながら行うストレッチ。一般的なストレッチのように止まって伸ばすのではなく、関節を動かしながら筋肉を伸ばしていく方法です。筋力UPと柔軟性向上の両方に効果的、普段使わなくなっている筋肉を目覚めさせます。

### コアstyle 荒井（理学療法士） 運動強度（★★★）定員8

少人数パーソナルに近い形で体幹（コア）トレーニング+姿勢（style）矯正+ストレッチ（柔軟性アップ）をサポート！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です。

### リフレッシュヨガ arumi（RYT200） 運動強度（★）定員20 ※アロマを焚いています

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 ※アロマを焚いています

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。

### フローヨガ Ayano 運動強度（★★★）定員20

一つ一つの動きを呼吸と連動させ、呼吸に合わせて体を動かすことで心身の調和を図ります。太陽礼拝・ルーシーダットンを含めたヨガです。

### デトックスヨガ Ayano 運動強度（★）定員20

腹式呼吸をしながらお腹をねじったり股関節周りを動かすポーズを取り入れ、全身の巡りを良くしていきます。体内の老廃物やむくみを流す効果が期待できます！

### 腰痛改善ヨガ Ayano 運動強度（★）定員20

緊張しがちな腰回りの筋肉をほくしながら体幹を鍛えていきます。猫背、反り腰の改善にもおすすめです。

### 自律神経ヒーリングフロー Ayano 運動強度（★0.5）定員20

1つのヨガポーズに3～5分くらい時間をかけて動いていきます。ゆっくり時間をかける事で自律神経も整いやすくリラックス効果が高まります。負荷も低めに設定しているため、寝ながらじっくり自分に集中できます。

### ヨガ棒セラピー ターコ 運動強度（★）定員10

専用の棒を使って体を優しくサポートしながら行うヨガです。肩回りの筋肉を緩め、関節を効果的に動かすことで、肩こり解消、姿勢改善効果を実感！眠りが浅い、体の緊張がとれない、深呼吸がしにくい、などの悩みがある方にもおすすめです。

### 呼吸法と陰ヨガ ターコ 運動強度（★）定員20

呼吸に深くにアプローチし、身体を内側から調整します。また、キープ時間の長い陰ヨガで、身体をしずめ、緊張を開放します。

### JAZZダンス chii（RYT200） 運動強度（★）定員10

簡単なリズムステップやストレッチ、体幹トレーニングからはじめます。リズム感や運動に自信がなくても安心ください！ゆっくりペースでダンスを楽しむためのクラスです。

クラシックバレエを基礎としたダンスで、自由で特定の型にとらわれない動きが魅力です。※服装は動きやすい格好、靴の用意は不要です。

### HIPHOP ふーやん 運動強度（★）定員20 ※持ち物：上履き

HIPHOPダンス（初級）自由でかっこよく踊ろう！「ルールはなし、楽しめればOK」がHIPHOPの精神♪未経験者でも安心！丁寧に教えていきます！いっしょに楽しく踊りましょう♪

## ■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

## ■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。