

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2017年3月1日

LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:40 ～ 11:40	ハワイ産生まれのパワーヨガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ★★★ ♪♪♪ rico	yuCo yoga i-yogaメソッドを基本に イケメンと美魔女作り。 ★★★ ♪♪ yuco	i-yoga シークエンス 軽快な音楽と深い呼吸で、ココロもカラダもデトックス&リラックス! ★★★ ♪♪♪ Keiko	体幹ピラティス 美しくしなやかなバランスの取れた筋肉づくり。姿勢改善にも◎ ★★★ ♪♪ Lina	インナービューティヨガ 体幹を強化し、美姿勢を手に入れます! ★★★ ♪♪ NON	11:40 ～ 12:40	ピラックス ピラティスとストレッチを組合せて、しなやかなbody作りをしています。 ★★★ 多和田ゆかり ♪♪	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa～カキラ～スリム 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! ★★ ♪ 田上恵子
13:40 ～ 14:40	デトックス & リジュベネーションヨガ 毒だしと若返りのヨガ ★★★ ♪♪ Nori	Do it～キメ! ボディメイキングヨガ 骨格を整え、柔軟性を高め 気の流れを良くします ★★★ ♪♪ 土井孝子	Mellow Flow ヨガ じっくり、そして流れるように 動いて心身ともにリフレッシュ! ★★★ ♪♪ Haruka	ダイエットヨガ 筋力を強化し、代謝アップ!! 老廃物を、除去します! ★★★ ♪♪ NON	リラックス パワーヨガ ボディメイクに効果のある パワーヨガで究極リラックス! ★★ ♪♪ YUKI	13:40 ～ 14:40	ハタヨガ～Power～ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深めじっくり力強くBodyメイク ★★★ shigemi ♪♪	Power Yoga しっかり動いて、 心と体のストレスに効果的! ★★★ Yukari ♪♪
14:50 ～ 15:50	マイスタイルヨガ 自分自信を見つめる事で より自分らしくなるヨガ。 ★★ ♪♪ Eri	ヒーリング デトックスヨガ 1日疲れた心身をデトックスして、 心地よい癒しに導くヨガです。 ★★★ ♪♪ Chika	Relax Happy yoga バランスよく動作を行い、呼吸を 大切に。ハッピーになれるyoga! ★★ ♪♪ YUKA	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa～カキラ～ビューティ 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! ★★ ♪ 田上恵子	伝統太極拳 型を覚えるのではなく、動きの質を 変えていく太極拳です。 ★★(常温) ♪♪ 白川隆一	14:50 ～ 15:50	楽しいフラ likoクラス ハワイアン・ミュージックに癒され ながら、足・腰・体幹を鍛えます。 ★(常温) ♪♪ noriko	体幹ヨガ 自分自身の身体のコアに意識を 向けて、楽しくレッスンします。 ★★ ♪♪ YUKA
18:30 ～ 19:30	ファンクショナル ストレッチ 機能的に動きやすい体づくり、 関節の動きをスムーズに。 ★★★ ♪♪ 土井孝子	セラピーヨガ 呼吸を整えリラックス、 1日のストレス発散に! ★★★ ♪♪ maiko	美bodyヨガ 女性らしい美しくしなやかな 体づくりを目的としたクラスです。 ★★ ♪♪ はるな	ハタヨガ～Power～ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深めじっくり力強くBodyメイク ★★★ shigemi ♪♪	美bodyヨガ 女性らしい美しくしなやかな 体づくりを目的としたクラスです。 ★★ ♪♪ はるな	16:40 ～ 17:40	ヨガ ボディ リラックス バランスのよい動と静の動きを ポーズを通して感じるクラスです。 ★★ yokko ♪♪	Aloha リフレッシュヨガ しっかり動いて緩めて、自律神経 のバランスを整えてあげるヨガ ★★★ Chika ♪♪
19:40 ～ 20:40	ハタヨガ～flow～ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深い呼吸と共に流れるように ★★★ shigemi ♪♪	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa～カキラ～スリム 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! ★★ ♪ 田上恵子	Do it～キメ! ボディメイキングヨガ 骨格を整え、柔軟性を高め 気の流れを良くします ★★★ ♪♪ 土井孝子	陰 ヨガ 柔軟性を高めるリラックス効果 の高い静止のヨガです。 ★ ♪ Mina	パンプアップ フローヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ★★★ rico ♪♪	18:30 ～ 19:30	ヨガポーズの取り方 初心者の方から上級者の方まで、 怪我や身体を傷めない方法を紹介 するクラスです ★★★ rico ♪♪	ヒーリングヨガ ゆったりとした動作で柔軟性を 高めながら、心も体もリラックス。 ★★ RIN ♪♪
20:50 ～ 21:50	ボディメイク ピラティス 美しくしなやかなバランスの取れた 筋肉づくり。姿勢改善にも◎ ★★★ Lina ♪♪	癒しyoga ゆっくりした動きの中に呼吸法 を取り入れリラックスします。 ★ Kumi ♪	slow flow ヨガ フロースタイルのホットヨガで リフレッシュ&BODYmaking ★★ Eri ♪♪	デトックス フローヨガ 深い呼吸とデトックス効果の高い ポーズで心も身体もスッキリと。 ★★ Mina ♪♪	NYスタイル i-yoga シークエンス 音楽+ヨガ 大発汗デトックスでダイエット ★★★ yuco ♪♪			

HOT YOGA STUDIO "SIESTA"
http://ameblo.jp/hot-siesta/

★の数・・・発汗の目安(☆は0.5) ♪の数・・・動作、運動量の目安

※レッスントータルスケジュールは予告なく変更する場合がございます。
※各レッスンのインストラクターは変更になる場合がございます。



siesta
お問合わせ・ご予約は
ホットスタジオ シエスタ
TEL 092-452-4142

