

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2017年5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ーヨーガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ☆☆☆ ♪♪♪ rico	マイスタイルヨガ 自分自信を見つめる事で より自分らしくなれるヨガ。 ☆☆ ♪♪♪ Eri	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作りをしていきます。 ☆☆☆ 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	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	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。 ☆☆(希望) ♪♪ 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。 *(希望) noriko ♪♪	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 ♪♪
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 ♪♪	ハワイ産生まれのパーヨーガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ☆☆☆ rico ♪♪♪	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 ポーズを通じて感じるクラスです。 ☆☆ yokko ♪♪	ストレッチヨガ 呼吸に連動させて 心も身体もほぐしましょう。 ☆☆ mika ♪♪
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 ♪	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 ♪♪♪	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 ゆっくりとした動きの中に呼吸法 を取り入れリラックスします。 * Kumi ♪	yoga pUre 安定と快適な方向へ Be pure for life. ☆☆☆ yuco ♪♪♪	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 ♪♪	骨盤調整yoga 骨盤の歪みを整えるポーズを メインに動きます。 ☆☆☆ YUKI ♪♪			

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。



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

