

# レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2017年8月1日

# LESSON TIME TABLE

|                     | MON  | TUE   | WED   | THU   | FRI   | SAT                 | SUN  |   |
|---------------------|--|---|---|---|---|---------------------|--|---|
| 10:40<br>～<br>11:40 | ハワイ産生まれのパワーヨガ<br><b>パンプアップヨガ</b><br>呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快<br>☆☆☆<br>♪♪♪ rico             | <b>ヒーリング<br/>デトックスヨガ</b><br>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。<br>☆☆☆<br>♪♪ Chika                   | <b>i-yoga<br/>シークエンス</b><br>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!<br>☆☆☆<br>♪♪ Keiko | <b>体幹ピラティス</b><br>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◎<br>☆☆☆<br>♪♪ Lina                                 | <b>インナービューティヨガ</b><br>体幹を強化し、美姿勢を手に入れます!<br>☆☆☆<br>♪♪ NON                       | 11:40<br>～<br>12:40 | <b>ピラックス</b><br>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。<br>☆☆☆ 多和田ゆかり<br>♪♪                  | ろっ骨エクササイズ<br>*すぐやせ&キレイになる*<br><b>KaQiLa~カキラ~スリム</b><br>冷え、むくみも和らぎ<br>体温代謝血流アップ!<br>☆☆ 田上恵子<br>♪ |
| 13:40<br>～<br>14:40 | <b>デトックス &amp;<br/>リジュベネーションヨガ</b><br>毒だしと若返りのヨガ<br>☆☆☆<br>♪♪ Nori                   | Do it~キメ!<br><b>ボディメイキングヨガ</b><br>骨格を整え、柔軟性を高め<br>気の流れを良くします<br>☆☆☆<br>♪♪ 土井孝子                  | <b>Relax Happy yoga</b><br>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!<br>☆☆<br>♪♪ YUKA    | <b>ダイエットヨガ</b><br>筋力を強化し、代謝アップ!!<br>老廃物を、除去します!<br>☆☆☆<br>♪♪ NON                                  | <b>リラックス<br/>パワーヨガ</b><br>ボディメイクに効果のある<br>パワーヨガで究極リラックス!<br>☆☆<br>♪♪ YUKI       | 13:40<br>～<br>14:40 | <b>ハタヨガ~Power~<br/>アドヴァンス</b><br>ベーシックなポーズからさらに<br>深めじっくり力強くBodyメイク<br>☆☆☆ shigemi<br>♪♪ | <b>Power Yoga</b><br>しっかり動いて、<br>心と体のストレスに効果的!<br>☆☆☆ Yukari<br>♪♪                              |
| 14:50<br>～<br>15:50 | <b>美bodyヨガ</b><br>女性らしい美しくしなやかな<br>体づくりを目的としたクラスです。<br>☆☆<br>♪♪ はるな                  | <b>+yOga<br/>ダイナミックフロー</b><br>ダイナミックに身体を動かし<br>自分の中心を探していきます。<br>☆☆☆<br>♪♪ yuco                 | <b>マイスタイルヨガ</b><br>自分自信を見つめる事で<br>より自分らしくなれるヨガ。<br>☆☆<br>♪♪ Eri                 | ろっ骨エクササイズ<br>*すぐやせ&キレイになる*<br><b>KaQiLa~カキラ~ビューティ</b><br>冷え、むくみも和らぎ<br>体温代謝血流アップ!<br>☆☆<br>♪ 田上恵子 | <b>伝統太極拳</b><br>型を覚えるのではなく、動きの質を<br>変えていく太極拳です。<br>☆☆(常温)<br>♪♪ 白川隆一            | 14:50<br>～<br>15:50 | <b>楽しいフラ<br/>likoクラス</b><br>ハワイアン・ミュージックに癒され<br>ながら、足・腰・体幹を鍛えます。<br>★(常温)<br>♪♪ noriko   | <b>Aloha<br/>リフレッシュヨガ</b><br>しっかり動いて緩めて、自律神経<br>のバランスを整えてあげるヨガ<br>☆☆☆ Chika<br>♪♪               |
| 18:30<br>～<br>19:30 | <b>ファンクショナル<br/>ストレッチ</b><br>機能的に動きやすい体づくり、<br>関節の動きをスムーズに。<br>☆☆☆<br>♪♪ 土井孝子        | <b>body care ヨガ</b><br>体内に眠っている細胞を目覚め<br>させ、しなやかなボディラインに!<br>☆☆<br>♪♪ 絵美里                       | ハワイ産生まれの/パワーヨガ<br><b>パンプアップヨガ</b><br>呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快<br>☆☆☆<br>♪♪ rico        | <b>ハタヨガ~Power~<br/>アドヴァンス</b><br>ベーシックなポーズからさらに<br>深めじっくり力強くBodyメイク<br>☆☆☆ shigemi<br>♪♪          | <b>美bodyヨガ</b><br>女性らしい美しくしなやかな<br>体づくりを目的としたクラスです。<br>☆☆<br>♪♪ はるな             | 16:40<br>～<br>17:40 | <b>ヨガ ボディ<br/>リラックス</b><br>バランスのよい動と静の動きを<br>ポーズを通して感じるクラスです。<br>☆☆<br>♪♪ yokko          | <b>ストレッチヨガ</b><br>呼吸に連動させて<br>心も身体もほぐしましょう。<br>☆☆<br>♪♪ mika                                    |
| 19:40<br>～<br>20:40 | <b>ハタヨガ~flow~<br/>アドヴァンス</b><br>ベーシックなポーズからさらに<br>深い呼吸と共に流れるように<br>☆☆☆ shigemi<br>♪♪ | ろっ骨エクササイズ<br>*すぐやせ&キレイになる*<br><b>KaQiLa~カキラ~スリム</b><br>冷え、むくみも和らぎ<br>体温代謝血流アップ!<br>☆☆ 田上恵子<br>♪ | Do it~キメ!<br><b>ボディメイキングヨガ</b><br>骨格を整え、柔軟性を高め<br>気の流れを良くします<br>☆☆☆ 土井孝子<br>♪♪  | <b>陰 ヨガ</b><br>柔軟性を高めるリラックス効果<br>の高い静止のヨガです。<br>★<br>♪ Mina                                       | NYスタイル<br><b>i-yoga<br/>シークエンス</b><br>音楽+ヨガ<br>大発汗デトックスでダイエット<br>☆☆☆ yuco<br>♪♪ | 18:30<br>～<br>19:30 | <b>ヨガポーズの取り方</b><br>初心者の方から上級者の方まで、<br>怪我や身体を傷めない方法を紹介。<br>☆☆☆ rico<br>♪♪                | <b>ヒーリングヨガ</b><br>ゆったりとした動作で柔軟性を<br>高めながら、心も体もリラックス。<br>☆☆ RIN<br>♪                             |
| 20:50<br>～<br>21:50 | <b>ボディメイク<br/>ピラティス</b><br>美しくしなやかなバランスの取れた<br>筋肉づくり。姿勢改善にも◎<br>☆☆☆ Lina<br>♪        | <b>癒しyoga</b><br>ゆっくりした動きの中に呼吸法<br>を取り入れリラックスします。<br>★ Kumi<br>♪                                | <b>YOGA</b><br>sun salutationを中心としたヨガ。<br>呼吸に意識をし、体と心をrelax!<br>☆☆ Erika<br>♪   | <b>デトックス<br/>フローヨガ</b><br>深い呼吸とデトックス効果の高い<br>ポーズで心も身体もスッキリと。<br>☆☆ Mina<br>♪                      | <b>骨盤調整yoga</b><br>骨盤の歪みを整えるポーズを<br>メインに動きます。<br>☆☆☆ YUKI<br>♪                  |                     |  |   |

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**  
Aston Resort Healing  
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

