

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2018年1月4日

| L | E | S | S | O | N | | T | I | M | E | | T | A | B | L | E |

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN
10:40 ～ 11:40	ハワイ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	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	i-yoga シーケンス 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	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	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	yOga スパイス ダイナミックに身体を動かし 自分の中心を探していきます。 ☆☆☆ yuco	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	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	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	body care ヨガ 体内に眠っている細胞を目覚め させ、しなやかなボディラインに! ☆☆ ♪♪ 絵美里	ハワイ生まれの! 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	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	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	i-yoga Hot 音楽+ヨガ 大発汗デトックスでダイエット ☆☆☆ yuco	18:30 ～ 19:30	パンプアップヨガ フィット 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ☆☆☆ 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	YOGA sun salutationを中心としたヨガ。 呼吸に意識をし、体と心をrelax! ☆☆ Erika	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	i-yogaシーケンス +ストレッチボール 体を思いっきり動かした後に ストレッチボールでリラックス! ☆☆ Nozomi			

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