

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2018年7月1日

LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:40 ~ 11:40	ハリウッド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 体幹強化 姿勢改善 体幹トレーニングで痩せやすい体作り、日頃の不良姿勢を見直すチャンス!! たわたゆかり	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 Nor i	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。 y u c o	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。 E r i	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	ピラティス ~カーヴィボディバランス~ 3キロ痩せて見える身体作りを 目的としたクラス。 (常温) k a n a	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) n o r i k o	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	ハリウッド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。 y o k k o	ストレッチヨガ 呼吸に運動させて 心も身体もほくしましよ。 m i k a
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 深い呼吸と共に行われるように 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。 M i n a	i-yoga Hot 音楽+ヨガ 大汗流デトックスでダイエット y u c o	18:30 ~ 19:30 パンプアップヨガ ストレッチ 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。 R I N
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	ボディー コントロールヨガ ベルトやブロックを使い、ポーズ の効果をより感じてもらうクラス。 K u m i	YOGA sun salutationを中心としたヨガ。 呼吸に意識をし、体と心をrelax! E r i k a	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。 M i n a	i-yogaシークエンス +ストレッチポール 体を思いっきり動かした後に ストレッチポールでリラックス! N o z o m i		

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

