

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2018年11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	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 ★★★ ♪♪ 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 より自分らしくなれるヨガ。 ★★ ♪♪ 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	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) ♪ kana	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	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	18:00 ～ 19:00	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	ヨガ&ピラティス ピラティスでインナーマッスルを 鍛え、ヨガで代謝を上げます! ★★ ♪♪ momo
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。 ★★ ♪♪ 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! ★★ ♪♪ 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。



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

