

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2019年2月1日

LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:40 ～ 11:40	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	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	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	yuCyoga スパイ 怪我のないように、より動きやすくなるためのスパイスをお伝えしながらクラスを進めていきます。 ** ♪♪ yuco	Detox yoga 心と身体もデトックス。Relax系 やpower系どちらも行います。 ** ♪♪ 星来	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	愛yoga 心身共にリフレッシュ! 身体を動かし心の静を探します。 *** ♪♪ あいこ
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	yuCyoga exa ヨガのポーズでエクササイズ 呼吸で身体をフルに動かして いくvinyasaスタイルです。 *** ♪♪ 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 第2回はストレッチボール&フローヨガ *** ♪♪ 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。



siesta

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

