

# レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2021年12月1日

# LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:40 ~ 11:40	<b>肩こり解消ヨガ</b> 現代病として多くの方が悩む肩こり、緊張している筋肉を動かして緩め、肩こりを解消していきます。 Yukiko	ハリウッド生まれのパワーヨガ <b>パンプアップヨガ</b> 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 rico	<b>骨盤YOGA</b> 骨盤を正しく健康に保つことで心と体を促進していきます。 腰痛、肩こり解消にオススメ! Tomomi	<b>姿勢改善 フローヨガ</b> 身体を緩め歪みを整えながら心身リフレッシュ! yokko	<b>ファンクショナル yoga</b> 動きやすい身体へ導き、身体機能を高めるセルフ整体ヨガ! あいこ	11:40 ~ 12:40 <b>ハタヨガ ~Power~ アドヴァンス</b> 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	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	<b>古典ヨガ</b> 伝統的なヨガのスタイルで肉体的にも肉面的にも効果が期待できるヨガです。 maiko	<b>ボディケア ストレッチヨガ</b> 本来自分の持っている機能を生かし、カラダの機能を活性化! 土井孝子	<b>デトックス・スリム</b> 呼吸にポーズをのせて流れるように動いていきます。心もからだもデトックス! 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	<b>リラックス パワーヨガ</b> 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 <b>楽しいフラ likoクラス</b> 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	<b>Power Yoga</b> しっかり動いて、心と体のストレスに効果的! Yukari
18:30 ~ 19:30	<b>ボディケア ストレッチヨガ</b> 本来自分の持っている機能を生かし、カラダの機能を活性化! 土井孝子	<b>基本のヨガ</b> 基本のヨガポーズを丁寧に解説しながら行います。 Yukiko	ハリウッド生まれのパワーヨガ <b>パンプアップヨガ</b> 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 rico	<b>ハタヨガ ~Power~ アドヴァンス</b> 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	<b>骨盤YOGA</b> 骨盤を正しく健康に保つことで心と体を促進していきます。 腰痛、肩こり解消にオススメ! Tomomi	16:40 ~ 17:40 <b>ヨガ ボディ リラックス</b> バランスのよい動と静の動きをポーズを通じて感じるクラスです。 yokko	<b>ストレッチヨガ</b> 呼吸に連動させて心も身体もほくしましよ。 mika
19:40 ~ 20:40	<b>ハタヨガ ~flow~ アドヴァンス</b> ベーシックなポーズからさらに深め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	<b>ボディケア ストレッチヨガ</b> 本来自分の持っている機能を生かし、カラダの機能を活性化! 土井孝子	<b>陰ヨガ</b> 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	<b>Ivy yoga</b> アクティブからリラックスまで動中の静、静中の動を感じ、ヨガというアイテムを自分の味方に。 Ivy yuco	18:00 ~ 19:00 <b>Stretch &amp; Flow Yoga</b> ヨガボールを使って、全身のリンパを流しながらストレッチをした後、フローヨガをして整えます。 rico	<b>美筋ヨガ</b> 「ほくす、伸ばす、鍛える」という3ステップを基本にしたヨガです。 Tomomi
20:50 ~ 21:50	<b>YOGA SUN Y</b> 呼吸が止まってしまうほど頑張らず、無理のない範囲で行います。足先から頭頂まで全身を使って動きます。 綾	<b>リラックスヨガ</b> 全身解しながらゆっくりと動いていくクラスです。一日の疲れをリセット。 Kumi	<b>YOGA</b> sun salutationを中心としたヨガ、呼吸に意識をし、体と心をrelax! Erika	<b>デトックス フローヨガ</b> 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	<b>ハタヨガ</b> 呼吸に合わせて身体を動かしココロもカラダもリフレッシュ! Yukiko	<p>の数・発汗の目安( は0.5)</p> <p>の数・動作、運動量の目安</p>	

月曜日～金曜日の祝日は19:40と20:50のレッスンを休講いたします。  
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

HOT YOGA STUDIO "SIESTA"  
<http://ameblo.jp/hot-siesta/>

