

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2019年10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	アクティブレスト・ヨガ 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	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	11:40 ~ 12:40 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	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 & リジューベネーションヨガ 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	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	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 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	Power Yoga しっかり動いて、 心と体のストレスに効果的! Yukari
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 ポーズを通じ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 心も身体もほくしましよ。 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。 yuc o	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	疲れ解消ヨガ ゆったり身体を動かしリラックス 効果高め、ストレス緩和・安眠 効果も高いクラスです アヤカ	リラックスヨガ 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	YOGA sun salutationを中心としたヨガ。 呼吸に意識を、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	陰陽五行 ボディコンタクト ルーシーダットン(タイ式ヨガ)を ベースに季節に合わせた内臓 調整法をお伝えします。 Maki	<p>の数・発汗の目安(は0.5) 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/>



siesta

