

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2020年1月4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	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。 ★(増温) ♪♪ 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	基本のヨガ 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 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	疲れ解消ヨガ ゆったり身体を動かしリラックス 効果を高め、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	ハタヨガ 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	★の数・・発汗の目安(☆は0.5) ♪の数・・動作、運動量の目安		

※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/>

