

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2020年7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	骨盤YOGA 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です! Tomomi	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	アンチエイジングヨガ 愛yoga デトックスしながら身体機能を高める若返りヨガ! 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	古典ヨガ 伝統的なヨガのスタイルで肉体的にも内面的にも効果が期待できるヨガです。 maiko	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	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	骨盤YOGA 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です! Tomomi	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。 yucoco	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	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/>

