

# レッスントータルスケジュール

更新日 2024年3月1日

# LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:40 ～ 11:40	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	レ ッ ス ン 休 講	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>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>ヴィンヤサヨガ</b> 動く瞑想、呼吸と運動させ 身体を大きく動かします。 ★★★ ♪♪♪ 綾	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* <b>KaQiLa～カキラ～スリム</b> 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流通アップ! ★★ ♪ 田上恵子
13:40 ～ 14:40	<b>リフレッシュヨガ</b> 呼吸と動きを音楽に合わせて 動いていきます。心もカラダも スッキリとリフレッシュしましょう! ★★ ♪♪ YUKI		<b>全身 スッキリヨガ</b> 様々なヨガのポーズを呼吸に合 わせて流れるように連続していきます。 ★★ ♪♪ アンミカ	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* <b>KaQiLa～カキラ～ビューティ</b> 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流通アップ! ★★ ♪ 田上恵子	<b>ミュージック フローヨガ</b> ベーシックなヨガポーズを 音楽に合わせて動きます。 ★★ ♪♪ YUKI	13:40 ～ 14:40	<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 ポーズを通して感じるクラスです。 ★★ ♪♪ yokko	<b>体幹強化ヨガ</b> 正しい姿勢の保持、疲れにくい身体、 強くなややかな身体をつくるためには 強い体幹は欠かせません。 ★★★ ♪♪♪ 綾
18:30 ～ 19:30	<b>バランス コーディネーション</b> リンパドレナージュとストレッチで カラダの準備を行い、自分軸、体 幹軸を整えます。(体重の乗せ等) ★★ ♪♪ 土井孝子		<b>ミュージック フローヨガ</b> ベーシックなヨガポーズを 音楽に合わせて動きます。 ★★ ♪♪ YUKI	<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>コアパワーヨガ</b> アシュタンガヨガベースのフローに より、呼吸と運動しながら、インナー マッスルに働きかけ体幹を強化します。 ★★☆ ♪♪ rico	<b>ストレッチヨガ</b> 呼吸に運動させて 心も身体もほぐしましょう。 ★★ ♪♪ 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 深い呼吸と共に流れるように ★★ ♪♪ shigemi		<b>バランス コーディネーション</b> リンパドレナージュとストレッチで カラダの準備を行い、自分軸、体 幹軸を整えます。(体重の乗せ等) ★★ ♪♪ 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>ボディ バランスヨガ</b> 骨格ポジションやインナーバラ ンスをコントロールできる自分へ ★★★ ♪♪♪ yuCo	18:00 ～ 19:00	<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>全身 スッキリヨガ</b> 様々なヨガのポーズを呼吸に合 わせて流れるように連続していきます。 ★★ ♪♪ アンミカ
20:50 ～ 21:50	<b>整うヨガ</b> 身体と心の機能改善! 1日の疲れを癒します ★★ ♪♪ あいこ		<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>疲労回復 リラックスヨガ</b> 温かい室内の中で、ゆったりとした 腹式呼吸で心身をほぐしていきます。 ★★ ♪♪ 星来	★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。  
 ※火曜日は全レッスン休講いたします。  
 ※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/>

