

グループレッスンスケジュール

2020.4

レッスン略名

HR	TONE HOUR	HR+	HOUR+	BS	TONE BASIC	初	初めてヨガ	YWK	YOGA WITH KIDS	WS	WORK SHOP
FIT	TONE FIT	RE	リストラティブヨガ	CB	TONE CORE BODY	H50	HOUR 50				

▼マーク：初心者様向けレッスン

◎マーク：体験レッスン受講可能レッスン

◎マーク：お子様と一緒に参加OKクラス*お子様向けのレッスンではありません。

月	火	水	木	金	土	日
		1日 10:00~OPEN	2日 10:00~OPEN	3日	4日 9:30~OPEN	5日 9:30~OPEN
		BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	初 ◎10:30~11:30 ☆x1 MIHO		HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
		初 ◎12:45~13:45 ☆x1 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO	定休日	BS ◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	HR ◎12:00~13:15 ☆x3 美香
		HR ◎15:30~16:45 ☆x3 SHIHORI	BS ◎15:30~16:45 ☆x2 SHIHORI		CB ◎13:30~14:45 ☆x2 美香	
		HR+ ◎19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI	BS ◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI			
6日 10:00~OPEN	7日 10:00~OPEN ※1周年	8日 10:00~OPEN	9日 10:00~OPEN	10日	11日 10:30~OPEN	12日 9:30~OPEN
BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	HR ◎10:30~11:45 ☆x3 MIHO	初 ◎10:30~11:30 ☆x1 MIHO	定休日	FIT ◎11:00~12:00 ☆x4 美香	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 美香
HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO	RE ◎12:45~14:00 ☆x0.5 MIHO	初 ◎12:45~13:45 ☆x1 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO		HR ◎13:00~14:15 ☆x3 美香	FIT ◎12:15~13:15 ☆x4 美香
初 ◎15:30~16:30 ☆x1 SHIHORI	HR ◎15:30~16:45 ☆x3 SHIHORI	H50 ◎15:30~16:20 ☆x2.5 SHIHORI	BS ◎15:30~16:45 ☆x2 SHIHORI	定休日		
HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	BS ◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR+ ◎19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI	RE ◎19:30~20:45 ☆x0.5 蓮上友美			
13日 10:00~OPEN	14日 10:00~OPEN	15日 10:00~OPEN	16日 10:00~OPEN	17日	18日 9:30~OPEN	19日 9:30~OPEN
HR ◎10:30~11:45 ☆x3 MIHO	初 ◎10:30~11:30 ☆x1 MIHO	BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	定休日	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI
BS ◎12:45~14:00 ☆x2 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO	RE ◎12:45~14:00 ☆x0.5 MIHO		BS ◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO
H50 ◎15:30~16:20 ☆x2.5 SHIHORI	BS ◎15:30~16:45 ☆x2 SHIHORI	初 ◎15:30~16:30 ☆x1 SHIHORI	HR ◎15:30~16:45 ☆x3 SHIHORI	定休日		BS ◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO
BS ◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR+ ◎19:00~20:15 ☆x4 SHIHORI	RE ◎19:30~20:45 ☆x0.5 蓮上友美	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI			
20日 10:00~OPEN	21日 10:00~OPEN	22日 10:00~OPEN	23日 10:00~OPEN	24日	25日 9:30~OPEN	26日 9:30~OPEN
HR ◎10:30~11:45 ☆x3 MIHO	初 ◎10:30~11:30 ☆x1 MIHO	HR ◎10:30~11:45 ☆x3 MIHO	BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	定休日	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	WS ◎10:00~11:15 ☆x3 月礼拝列及姉妹-瞑想/美香
BS ◎12:45~14:00 ☆x2 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO	BS ◎12:45~14:00 ☆x2 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO		HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI
H50 ◎15:30~16:20 ☆x2.5 SHIHORI	BS ◎15:30~16:45 ☆x2 SHIHORI	初 ◎15:30~16:30 ☆x1 SHIHORI	HR ◎15:30~16:45 ☆x3 SHIHORI	定休日		
BS ◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR+ ◎19:00~20:15 ☆x4 SHIHORI	RE ◎19:30~20:45 ☆x0.5 蓮上友美	BS ◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI			
27日 10:00~OPEN	28日 10:00~OPEN	29日 9:30~OPEN ※昭和の日	30日 10:00~OPEN			
HR+ ◎10:30~11:45 ☆x4 SHIHORI	BS ◎10:30~11:45 ☆x2 MIHO	HR ◎10:30~11:15 ☆x3 MIHO	初 ◎10:30~11:30 ☆x1 MIHO			
RE ◎12:45~14:00 ☆x0.5 MIHO	HR ◎12:45~14:00 ☆x3 MIHO	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI	BS ◎12:45~14:00 ☆x2 MIHO			
H50 ◎15:30~16:20 ☆x2.5 SHIHORI	初 ◎15:30~16:30 ☆x1 SHIHORI		H50 ◎15:30~16:20 ☆x2.5 SHIHORI			
BS ◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI		HR+ 19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI			

※スタジオの都合でレッスン・インストラクターが変わる場合がございます。ご了承くださいませ。最新情報は予約サイトよりご覧いただけます。

レッスン	強度	内容
初	初めてヨガ	1 ヨガが初めてでも安心して通っていただける60分間のクラス。最大4名の少人数制、呼吸法、基本の4ポーズを中心にストレッチなどを行うクラスです。
BS	TONE BASIC	2 ヨガ初めての方にもお勧めのクラスです。基本となるポーズを丁寧にっていきます。4月は「骨盤底筋ヨガ」をテーマとしたヨガです。
HR	TONE HOUR	3 オリジナルの音の中で流れるように動くクラスです。体幹と柔軟性両方へアプローチして行きます。程よく汗をかき動きたい方におススメです。
HR+	TONE HOUR+	4 オリジナルの音の中で流れるように動き続けるレッスンです。有酸素運動の効果があり、しっかり動き、チャレンジポーズが出てきます。
H50	TONE HOUR 50	2.5 TONE HOUR50分バージョン。動きを丁寧に伝えしていきます。TONE HOURのレッスンは自信がない...という方におススメのクラスです。
RE	リストラティブヨガ	0.5 沢山のヨガの道具を使用し、ゆっくりと緩ませながらポーズをとることで積極的なリラクゼーションへと導いてくれるレッスンです。
CB	TONE CORE BODY	2 2月からスタートの新特別レッスン。「ゆるめる」整える「鍛える」の3つに分けた【全身効かせる”やせストレッチ”】。女性のお客様限定のクラス。
FIT	TONE FIT	4 女性のお客様限定のクラス。バーを使用した有酸素、筋力トレーニングレッスンです。足、お尻、腹筋、背中をバランスよくトレーニングします。
YWK	YOGA WITH KIDS	- お子様と一緒にスタジオにお越しいただけるクラスです。60分のレッスンです。大人2名様限定のクラス。
WS	ワークショップ	- 4月のワークショップ《月礼拝クリスタルボール瞑想》を開催いたします。詳しくはHP「お知らせ」をご覧ください。

※お知らせ：4月のプライベートレッスンにつきましてはお休みさせていただきます。

2020.3.23