

2026.03

## PREMIUM STUDIO プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00		<b>アロマ</b>			モーニングヨガ 9:30~10:30 Ami	モーニングリリースヨガ 9:30~10:30 Tomoe
	呼吸で整うリセットヨガ 10:00~11:00 RYOCO	モーニングフローヨガ 10:00~11:00 渡慶次 幸乃	パワーフローヨガ 10:00~11:00 Ami	GROUP CENTERGY 10:00~11:00 瀬長 美也子		
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						日曜午後の優しいヨガ 15:00~16:00 並里 美由紀
16:00					パワーフローヨガ 16:00~17:00 並里 美由紀	
17:00						パワーフローヨガ 17:00~18:00 根岸 由季
18:00						
19:00						
20:00	<b>アロマ</b> 自重で整えるアロマヨガ 19:30~20:30 大田 志乃	ブロックフローヨガ 19:15~20:15 金城 美野	整うベーシックヨガ 19:15~20:15 根岸 由季	<b>コラーゲンたっぷり</b> 美肌ムーンサイクルヨガ 19:30~20:30 上原 みゆき		
21:00			<b>常温</b> エアリアルヨガ 20:45~21:45 志堅原 美保			

## 【レベルについて】

- 全ての方
- 初中級
- 中上級

## \*.....\* クラスの説明 \*.....\*

呼吸で整うリセットヨガ	★~★★	ヨガの基本(呼吸やポーズ)で緊張や疲れをほぐし整えていく。一週間の始まりをすっきりスタート!
モーニング リリースヨガ	★~★★	基本のポーズを使い無理なく動いて最後はゆったりと休むベーシックな朝ヨガ。
モーニングフローヨガ	★~★★ <b>アロマ</b>	心地よいアロマの香りに包まれながら呼吸と動きを緩やかに繋げていく朝のフロークラスです。
美肌ムーンサイクルヨガ	★~★★	月の満ち欠けのサイクル(リズム)を活用し心と体の調和、コラーゲンランプをたっぷり浴びて美肌を目指す。
自重で整えるアロマヨガ	★~★★ <b>アロマ</b>	自分の体重を使い無理なく筋力と安定感を高めるクラス。アロマでリラックス効果も高めます。
日曜午後の優しいヨガ	★~★★	呼吸と基本のポーズを日曜午後のゆったりした時間に練習します。安心して参加できるベーシックヨガ。
モーニングヨガ	★★~★★★★	ストレッチから始めるモーニングヨガ。身体を目覚めさせながら少しずつポーズにチャレンジします。
ブロックフローヨガ	★★~★★★★	ブロックでサポートしながら太陽礼拝の流れを丁寧に深めていくクラス。初めての方でもゆっくり進めます。
整うベーシックヨガ	★★~★★★★	心身を整えるベーシックヨガ。無理のない立位のポーズも取り入れ健康的でしなやかな美しさを目指します。
GROUP CENTERGY	★★★	音楽に合わせてながらヨガとピラティスのポーズを行います。柔軟性・筋力・集中力を高めていきましょう。
パワーフローヨガ	★★★	太陽礼拝を組み込んだクラス。呼吸に合わせて太陽礼拝の一連の動作を繰り返し運動量をあげていきましょう。
エアリアルヨガ	★★	ハンモック(布)を使ったヨガです。ハンモックに身を委ねて、リラックスしましょう。

## 《レッスンについて》

※全クラスコラーゲンガラスランプを浴びることができます(美肌ムーンサイクルヨガは60分間フルで照射します)

※常温⇒床暖・ヒーターOFFのクラスです

※アロマ⇒アロマオイルの香りが楽しめます