

| 2026.07 |                                                                                                                        | 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    |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   | モーニングリリースヨガ                                                   |
| 10:00   | 呼吸で整うリセットヨガ<br>10:00～11:00<br>RYOCO                                                                                    | アロマ<br>モーニングフローヨガ<br>10:00～11:00<br>渡慶次 幸乃 | パワーフローヨガ<br>10:00～11:00<br>Ami         | GROUP CENTERGY<br>10:00～11:00<br>瀬長 美也子           | モーニングヨガ<br>9:30～10:30<br>Ami      | 9:15～10:15<br>↓ インストラクター<br>7/5. 7/19 かなこ<br>7/12. 7/26 Tomoe |
| 11:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   |                                                               |
| 12:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   |                                                               |
| 13:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   |                                                               |
| 14:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   |                                                               |
| 15:00   | 祝日イベント                                                                                                                 |                                            |                                        |                                                   |                                   | 日曜午後の優しいヨガ<br>15:00～16:00<br>並里 美由紀                           |
| 16:00   | <div> PILATES<br/> 2026.7.20 (月)<br/> 17:30～18:30<br/> 定員:14名      インストラクター 嘉手納 美月<br/> ・月コースの方は通常レッスンとして消化できます </div> |                                            |                                        |                                                   | パワーフローヨガ<br>16:00～17:00<br>並里 美由紀 |                                                               |
| 17:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   | パワーフローヨガ<br>17:00～18:00<br>根岸 由季                              |
| 18:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   |                                                               |
| 19:00   |                                                                                                                        |                                            |                                        |                                                   |                                   |                                                               |
| 20:00   | アロマ<br>夜の深呼吸ヨガ<br>20:30～21:30<br>上原 恵                                                                                  | やさしいヨガ<br>19:15～20:15<br>金城 美野             | 整うベーシックヨガ<br>19:15～20:15<br>根岸 由季      | コラーゲンたっぷり<br>美肌ムーンサイクルヨガ<br>19:30～20:30<br>上原 みゆき |                                   |                                                               |
| 21:00   |                                                                                                                        |                                            | 常温<br>エアリアルヨガ<br>20:45～21:45<br>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 .....\*

|                |          |                                                    |
|----------------|----------|----------------------------------------------------|
| やさしいヨガ         | ★～★★     | 呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、心と体をやさしく整えていくクラスです。               |
| 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     | ★～★★ アロマ | 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。 |
| 夜の深呼吸ヨガ        | ★～★★ アロマ | 1日の終わりに呼吸を深めながら、心と身体をやさしく整え、アロマの香りでリラックスへと導きます。    |
| 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。     |
| 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上げていきましょう。 |
| 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グ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