

2025年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						
10:00	リフレッシュヨガ 10:00～11:00 森川 彩夏	ベーシックヨガ 10:00～11:00 渡慶次 幸乃	美らシェイプヨガ 10:00～11:00 Ami	GROUP CENTERGY 10:00～11:00 瀬長 美也子	目覚めのヨガ 初中級 9:30～10:30 Ami	ベーシックヨガ 9:30～10:30 Tomoe
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						カラダすっきりヨガ 15:00～16:00 並里 美由紀
16:00					美らシェイプヨガ 16:00～17:00 並里 美由紀	
17:00						優しい美らシェイプヨガ 17:00～18:00 根岸 由季
18:00						
19:00						
20:00	アロマ リラックスヨガ 19:30～20:30 大田 志乃	優しい美らシェイプヨガ 19:15～20:15 金城 美野	ベーシックヨガ 19:15～20:15 根岸 由季	ベーシックヨガ 19:30～20:30 上原 みゆき		
21:00			常温 エアリアルヨガ 20:45～21:45 宮城 和歌子			
	リラックスヨガ ★～★★	一つ一つのポーズをゆっくりと行い、ココロとカラダをリラックスしていきましょう。 初めての方や運動が苦手な方でも参加しやすいクラスになります。				
	リフレッシュヨガ ★～★★	身体の緊張や疲れをヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すクラスです。 心地よく身体を動かすことによって、心身をリフレッシュさせ体の疲労回復をさせる事ができます。				
	カラダすっきりヨガ ★～★★	正しい姿勢と正しい呼吸法を習得することにより、精神と体のバランスを整えていきましょう！ たくさんの汗をかき血行を促進し、冷え・むくみが気になる方へおすすめです。				
	ベーシックヨガ ★～★★	ヨガの基本となるポーズや呼吸法で、ご自身が本来持っている力を引き出します。 無理のない立位ポーズも組み合わせ、心身のリラックス・健康・美しさを目指しましょう！				
	目覚めのヨガ 初中級 ★★～★★★★	立位やバランス、座位のベーシックなポーズで、呼吸を深めていくクラスです。 身体を目覚めさせ心もスッキリとさせましょう！少し慣れてきた方にオススメです。				
	HOTピラティス ★	ピラティスの基礎技術を取得し、スタンダードでシンプルなピラティスのエクササイズを行うクラスです。心と体をコントロールし、体幹の深層筋群を鍛えます。				
	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。 逆さまのポーズを行うことで、姿勢改善・血流改善にも効果的です。				
	優しい美らシェイプヨガ ★★★	しっかりほぐした後に太陽礼拝の一連の動きを繰り返しおこないます。 呼吸に合わせて動きを確認しながら流れるようにポーズをとっていきましょう。				
	美らシェイプヨガ ★★★★	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！引き締めの効果が高いポーズで心身の鍛錬とシェイプアップを目指しましょう！				
	GROUP CENTERGY ★★★	スタジオレッスンで人気のクラスをHOTYOGAで！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。				

【レッスンについて】

※全クラス、コラーゲングラスランプが楽しめます！
※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。