



プログラムスケジュール



こころが変わればくらしも変わる ワタシのくらしが変わる場所。

2019年 11月

	月	火	水	木	金	土	日
lesson1	10:30~11:45 アニカ75 インストラクター: momo	10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: yamane	10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: kumiko	10:30~11:45 アニカ75 インストラクター: yamane	休館日	10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: yoko	10:30~11:30 ヨガ棒60 インストラクター: miho
lesson2	12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: ★ishida	12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: hana	12:40~13:40 トゥーダ60 インストラクター: isobe	12:15~13:15 トゥーダ60 インストラクター: harada		12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: hana	12:15~13:15 マーナ60 インストラクター: ★交代制
lesson3	14:00~15:00 マーナ60 インストラクター: ★ishida		14:00~15:00 マーナ60(アロマ) インストラクター: kimiko	14:00~15:00 マーナ60(アロマ) インストラクター: harada		14:00~15:00 マーナ60 インストラクター: hana	14:30~15:30 マーナ60 インストラクター: miho
lesson4	16:30~17:30 リンパヨガ インストラクター: miho	15:00~16:15 ヨガ棒75 インストラクター: miho	15:15~16:15 マーナ60 インストラクター: yoko			15:30~16:30 ホットレッスン60 インストラクター: ★交代制	15:45~16:45 ホットレッスン60 インストラクター: ★交代制
lesson5				18:30~19:15 トゥーダ45 インストラクター: ★kumiko		18:00~19:15 アニカ75 インストラクター: miho	17:30~18:30 マーナ60 インストラクター: kasuga
lesson6	19:00~20:00 マーナ60 インストラクター: anna	19:15~20:30 アニカ75 インストラクター: miho	19:00~20:00 マーナ60 インストラクター: ★miho	19:30~20:45 アニカ75 インストラクター: kumiko		19:30~20:15 トゥーダ45(アロマ) インストラクター: miho	
lesson7	20:30~21:45 筋調整ヨガ インストラクター: miho	21:00~22:00 マーナ60 インストラクター: yoko	20:30~21:45 ヨガ棒アジャスト75 インストラクター: miho	21:00~22:00 マーナ60 インストラクター: maki		※土日のホットレッスンは、フロント、もしくはお電話でのご予約です。(担当者・内容は別紙記載) ※500円のレッスンです。チケット消化ではありません。	

トゥーダ45・60

立位のポーズが無く、臥位(寝た状態)、座位でのポーズを中心とした45分、60分間のクラスです。ホットヨガにまだ慣れていない方にもオススメです

マーナ60

立位→寝→座の順番で約10種類のポーズをとるクラスです。ヨガの基本動作から60分間丁寧に行っていきます。はじめての方でも安心してご参加いただけます。

アニカ75

マーナ60をさらに15分間延長したクラスで、約15ポーズ行います。ホットヨガに慣れてきた方、さらに汗をかきたい方におすすめのクラスです。

筋調整ヨガ

筋肉の特性を活かし、等尺収縮により、全身の筋肉を調整するヨガです。初めての方、初心者の方でもご参加いただけます！



※★印はレッスンの時間帯や、インストラクターの変更です。

【営業時間】 月~木 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝 10:00~20:00

【休館日】 毎週金曜日