

レッスントータルスケジュール

更新日 2024年6月1日

LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:40 ~ 11:40	ハリウッド生まれのパワーヨガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 rico	レ ッ ス ン 休 講	ハリウッド生まれのパワーヨガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 rico	姿勢改善 フローヨガ 身体を緩め歪みを整えながら 心身リフレッシュ! yokko	ヴィンヤサヨガ 動く瞑想、呼吸と運動させ 身体を大きく動かします。 綾	11:40 ~ 12:40 ハタヨガ ~ Power ~ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深めじっくり力強くBodyメイク shigemi	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa ~ カキラ ~ スリム 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! 田上恵子
13:40 ~ 14:40	リフレッシュヨガ 呼吸と動きを音楽に合わせて 動いていきます。心もカラダも スッキリとリフレッシュしましょう! YUKI		全身 スッキリヨガ 様々なヨガのポーズを呼吸に合 わせて流れるように連続していきます。 アンミカ	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa ~ カキラ ~ ビューティ 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! 田上恵子	ミュージック フローヨガ ベーシックなヨガポーズを 音楽に合わせて動きます。 YUKI	13:40 ~ 14:40 ヨガ ボディ リラックス バランスのよい動と静の動きを ポーズを通じて感じるクラスです。 yokko	体幹強化ヨガ 正しい姿勢の保持、疲れにくい身体 強くしなやかな身体をつくるためには 強い体幹は欠かせません。 綾
18:30 ~ 19:30	バランス コーディネーション リンパドレナージュとストレッチで カラダの準備を行い、自分軸、体 幹軸を整えます。(体重の乗せ等) 土井孝子		リフレッシュヨガ 呼吸と動きを音楽に合わせて 動いていきます。心もカラダも スッキリとリフレッシュしましょう! YUKI	ハタヨガ ~ Power ~ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深めじっくり力強くBodyメイク shigemi	骨盤YOGA 骨盤を正しく健康に保つことで 心と体を促進していきます。 腰痛、肩こり解消にオススメです! Tomomi	16:40 ~ 17:40 コアパワーヨガ アシュタンガヨガベースのフローに より、呼吸と運動しながら、インナー マッスルに働きかけ体幹を強化します。 rico	ストレッチヨガ 呼吸に運動させて 心も身体もほくしましょう。 mika
19:40 ~ 20:40	ハタヨガ ~ flow ~ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深く呼吸と共に流れるように shigemi		バランス コーディネーション リンパドレナージュとストレッチで カラダの準備を行い、自分軸、体 幹軸を整えます。(体重の乗せ等) 土井孝子	陰ヨガ 柔軟性を高めるリラックス効果 の高い静止のヨガです。 Mina	ボディ バランスヨガ 骨格ポジションやインナーバラ ンスをコントロールできる自分へ yuCo	18:00 ~ 19:00 楽しいフラ likoクラス ハワイアン・ミュージックに癒され ながら、足・腰・体幹を鍛えます。 (常温) noriko	全身 スッキリヨガ 様々なヨガのポーズを呼吸に合 わせて流れるように連続していきます。 アンミカ
20:50 ~ 21:50	整うヨガ 美容整体師が伝えるセルフ整体 ヨガ。不調の軽減だけでなく運動 機能アップにも! あいこ		YOGA sun salutationを中心としたヨガ。 呼吸に意識をし、体と心をrelax! Erika	デトックス フローヨガ 深い呼吸とデトックス効果の高い ポーズで心も身体もスッキリと。 Mina	疲労回復 リラックスヨガ 温かい室内の中で、ゆったりとした 腹式呼吸で心身をほくしていきます。 星来		

の数・発汗の目安(は0.5)

の数・動作、運動量の目安

月曜日～金曜日の祝日は19:40と20:50のレッスンを休講いたします。
火曜日は全レッスン休講いたします。
レッスントータルスケジュールは予告なく変更する場合がございます。
各レッスンのインストラクターは変更になる場合がございます。

お問い合わせ・ご予約は
ホットスタジオ シエスタ

HOT YOGA STUDIO "SIESTA"
<http://ameblo.jp/hot-siesta/>



TEL 092-452-4142

