

2023年 1月~3月

the BIRTH & days

Hot Yoga

常温 Yoga

GYMレッスン

GYMレッスン

月	火	水	木	金	土 / 祝					
<div data-bbox="66 209 175 330"> <p>10:30-11:15 ☺️ コアヨガ (セミホット) CHIE</p> </div>	<div data-bbox="191 209 300 301"> <p>10:30-10:45 - 緩める - ストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="316 209 425 330"> <p>10:30-11:30 ★ パワーヨガ JUNKO</p> </div>	<div data-bbox="441 209 550 301"> <p>10:30-10:45 - 整える - 姿勢改善</p> </div>	<div data-bbox="566 209 675 330"> <p>10:30-11:15 🎵 リンパヨガ MIWA</p> </div>	<div data-bbox="691 209 800 301"> <p>10:30-10:45 - 引き締める - 腹部</p> </div>	<div data-bbox="816 209 925 330"> <p>10:30-11:30 ★ メンテナンスヨガ YAKO</p> </div>	<div data-bbox="941 209 1050 301"> <p>10:30-10:45 - 巡らせる - 脚</p> </div>	<div data-bbox="1066 209 1175 330"> <p>10:30-11:15 ☺️ ベーシックヨガ AI</p> </div>	<div data-bbox="1192 209 1300 301"> <p>10:30-10:45 ファンクショナル トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="1317 244 1425 362"> <p>11:15-12:15 シャッフルクラス シャッフル インストラクター</p> </div>
<div data-bbox="66 377 175 498"> <p>13:30-14:15 ★ スローヴィンヤサ ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="191 377 300 480"> <p>14:00-14:15 - 緩める - ストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="316 377 425 498"> <p>13:30-14:30 ☺️ コアヨガ2 CHIE</p> </div>	<div data-bbox="441 545 550 637"> <p>18:00-18:15 - 整える - 姿勢改善</p> </div>	<div data-bbox="566 377 675 498"> <p>13:30-14:15 ♥️ リカバリーヨガ (セミホット) JUNKO</p> </div>	<div data-bbox="691 377 800 480"> <p>14:00-14:15 - 引き締める - 腹部</p> </div>	<div data-bbox="816 377 925 498"> <p>13:30-14:15 ★ トレーニング & ルーティン YUI</p> </div>	<div data-bbox="941 545 1050 637"> <p>18:00-18:15 - 巡らせる - 脚</p> </div>	<div data-bbox="1066 377 1175 498"> <p>13:30-14:15 ★ トレーニング & ルーティン YUI</p> </div>	<div data-bbox="1192 377 1300 480"> <p>14:00-14:15 ファンクショナル トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="1317 433 1425 551"> <p>14:00-14:45 ★ エナジーヨガ ARISA</p> </div>
<div data-bbox="66 604 175 725"> <p>18:15-19:00 ★ スローヴィンヤサ ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="191 702 300 776"> <p>19:10-19:30 パースサイズ ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="316 655 425 776"> <p>18:30-19:30 ☺️ DEEP BREATH MARIKO</p> </div>	<div data-bbox="441 702 550 776"> <p>19:10-19:25 - 整える - 姿勢改善</p> </div>	<div data-bbox="566 604 675 725"> <p>18:15-19:00 ★ ホットトレーニング AKI</p> </div>	<div data-bbox="691 702 800 776"> <p>19:10-19:25 ファンクショナル トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="816 655 925 776"> <p>18:30-19:40 ★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO</p> </div>	<div data-bbox="941 604 1050 696"> <p>18:00-18:15 - 巡らせる - 脚</p> </div>	<div data-bbox="1066 604 1175 725"> <p>18:15-19:00 ♥️ チャクラヨガ MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="1192 702 1300 776"> <p>19:10-19:25 ダイエット トレーニング YUI</p> </div>	<div data-bbox="1317 655 1425 772"> <p>18:30-19:15 ☺️ リフレッシュヨガ MARIKO</p> </div>
<div data-bbox="66 772 175 893"> <p>19:30-20:15 ☺️ ベーシックヨガ YAKO</p> </div>	<div data-bbox="191 843 300 934"> <p>20:20-20:35 - 緩める - ストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="316 843 425 964"> <p>20:00-20:45 ☺️ コンディショニング トレーニング CHINO</p> </div>	<div data-bbox="441 799 550 891"> <p>19:40-19:55 FAT BURN</p> </div>	<div data-bbox="566 772 675 893"> <p>19:30-20:15 ★ のびのびフロー ARISA</p> </div>	<div data-bbox="691 843 800 934"> <p>20:20-20:35 - 引き締める - 腹部</p> </div>	<div data-bbox="816 843 925 964"> <p>20:00-20:45 ★ ピラティス SAKI</p> </div>	<div data-bbox="941 799 1050 891"> <p>19:40-19:55 ファンクショナル トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="1066 772 1175 893"> <p>19:30-20:15 ★ トレーニング & ルーティン YUI</p> </div>	<div data-bbox="1192 843 1300 934"> <p>20:20-20:35 FAT BURN</p> </div>	<div data-bbox="1317 655 1425 772"> <p>18:00-18:15 ファンクショナル トレーニング</p> </div>
<div data-bbox="66 934 175 1056"> <p>20:45-21:30 ♥️ ココロカラダ リセットヨガ MARIKA</p> </div>				<div data-bbox="566 934 675 1056"> <p>20:45-21:30 🎵 リラクソスヨガ ARISA</p> </div>		<div data-bbox="816 934 925 1056"> <p>20:45-21:30 ★ パワーヨガ TATSUHIKO</p> </div>				

☺️ ベーシック

★ アクティブ

♥️ メンタルウェルネス

🎵 リラックス

■ 天候により、開催スタジオを変更します

■ スタジオ環境・スケジュールが変更になる事がございます。

ヨガクラスの4つのカテゴリー

- 😊 ベーシック : 初心者から経験者まで！基本の呼吸とポーズで丁寧に練習するクラス
- ★ アクティブ : 呼吸の流れでしっかり動いて、身体と心を整えるクラス
- ♥ メンタルウェルネス : 健やかな心にアプローチするヨガクラス
- 🎵 リラックス : 運動量少なめの、心身のリラクゼーションを目的としたクラス

HOT STUDIO CLASS 湿度 60%・室温 36 度の温かなミストルームで行うヨガクラス
 身体を温めることで全身が緩みやすくなり、代謝を高めています

ベーシックヨガ	基本のポーズや呼吸法など、丁寧に練習を行うクラス
コアヨガ (セミホット)	コアの安定や筋力のバランスを調整し、姿勢改善や身体のクセの調整にもオススメ
ココロカラダリセットヨガ	心も身体も本来の自分へとリセット出来る、週初めにオススメなクラス
リラックスヨガ	安定して快適なアーサナに導くための呼吸を大切に身体を解していくクラス
リフレッシュヨガ	1 週間の疲れを解くように、呼吸に合わせながら自分に無理なく動いていくクラス
リンパヨガ	リンパを刺激しながら全身の滞りを解して流していくクラス 疲れやむくみの解消にも！
スローヴィンヤサヨガ	身体に無理なくポーズを繋げていき、流れるように動いていくクラス
のびのびフロー	呼吸を整えながら、のびのびリラクセスして行えるフロークラス
トレーニング&ルーシーダットン	独自の深い呼吸法と優しいポーズで、どんな方でも行える自己整体クラス
チャクラヨガ	エネルギースポットのチャクラに意識を向けながら、心も身体も整えていくクラス
エナジーヨガ	リフレッシュしたい方、全身を気持ちよく動かしたい方にオススメのクラス
パワーヨガ	トレーニング要素も含まれた、筋力 UP やエネルギーチャージにもオススメなクラス
ホットトレーニング	ジムのパーソナルトレーナーによるトレーニングクラス
リカバリーヨガ (セミホット)	ポーズを楽しみつつ、気軽に楽しめるメディテーションも。心身の回復にオススメ

常温 STUDIO CLASS 呼吸への意識が深まり、ヨガ本来の動く瞑想を体感できる、常温クラス (季節により、4F または 3F で実施)

コアヨガ2	コアの安定や筋力のバランスを調整し、姿勢改善や身体のクセの調整にもオススメ
DEEP BREATH	深い呼吸で身体が動いていく心地よさを感じ心身共に整うヨガクラス
メンテナンスヨガ	アシュタンガヨガの動きをベースにアレンジした構成で内側から温めカラダを目覚めさせます！
パワーヨガ	ダイナミックでエネルギーッシュなポーズが多いヨガ アクティブに動きたい方にオススメです
アシュタンガヨガベーシック	ヨガの流派 “アシュタンガヨガ” を基本から行うクラス
ピラティス	脊柱 & 体幹に意識を向けて行うピラティスはヨガのアーサナ深めるにもオススメです
コンディショニングトレーニング	ジムのパーソナルトレーナーによる身体の使い方を学ぶトレーニングクラス

GYM GROUP LESSON トレーニングをより効率よく、効果的に、そして楽しく行いましょう！

緩める・整える・引き締める・巡らせる

theBIRTH&days の 4 つの柱である、このテーマに合わせてパーソナルトレーナーが毎月メニューをアップデート！
 自分の身体の事を知り、身体について学び、トレーニングを深めましょう！

バースサイズ (ポクシングエクササイズ) by ATSUKO

音楽に合わせて、パンチやキックでリフレッシュ & ストレス発散！グループ皆で身体を動かす楽しさをご体感ください

FAT BURN (脂肪燃焼エクササイズ)

高強度の運動トレーニングにより、効率良く短時間で脂肪燃焼！！

ダイエットトレーニング by YUI

効率よく脂肪燃焼 & 筋力 UP を目指すための、ダイエットエクササイズ 15 分間！

ファンクショナルトレーニング

様々な道具を使って、全身運動！自分の体力やコンディションに合わせて、トレーナーが調整します！