

2023年 4月～6月

theBIRTH & days

Hot Yoga

常温 Yoga

GYMレッスン

GYMレッスン

月	火	水	木	金	土 / 祝					
<p>10:30-11:15 ☺️ コアヨガ (セミホット) CHIE</p>	<p>10:30-10:45 - 緩める - ストレッチ</p>	<p>10:30-11:30 ★ パワーヨガ JUNKO</p>	<p>10:30-10:45 - 整える - 姿勢改善</p>	<p>10:30-11:15 🎵 リンパヨガ MIWA</p>	<p>10:30-10:45 - 引き締める - お尻 & 脚</p>	<p>10:30-11:30 ★ メンテナンスヨガ YAKO</p>	<p>10:30-10:45 - 巡らせる - 筋膜リリース</p>	<p>10:30-11:15 ☺️ ベーシックヨガ AI</p>	<p>10:30-10:45 ファンクショナル トレーニング</p>	<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>
<p>13:30-14:15 ★ スローヴィンヤサ ATSUKO</p>	<p>14:00-14:15 - 緩める - ストレッチ</p>	<p>13:30-14:30 ☺️ コアヨガ2 CHIE</p>	<p>13:30-14:15 ❤️ リカバリーヨガ (セミホット) JUNKO</p>	<p>14:00-14:15 - 引き締める - お尻 & 脚</p>	<p>13:30-14:15 ★ トレーニング & ルーシーダットン YUI</p>	<p>14:00-14:15 ファンクショナル トレーニング</p>	<p>14:00-14:45 ★ エナジーヨガ ARISA</p>	<p>18:00-18:15 - 整える - 姿勢改善</p>	<p>18:00-18:15 - 巡らせる - 筋膜リリース</p>	<p>14:00-14:45 ★ エナジーヨガ ARISA</p>
<p>18:15-19:00 ★ スローヴィンヤサ ATSUKO</p>	<p>19:10-19:25 パースサイズ ATSUKO</p>	<p>18:30-19:30 ★ DEEP BREATH CHIIHIRO</p>	<p>18:15-19:00 ★ ホットトレーニング AKI</p>	<p>19:10-19:25 ファンクショナル トレーニング</p>	<p>18:30-19:40 ★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO</p>	<p>18:30-19:00 ❤️ チャクラヨガ MARIKA</p>	<p>19:10-19:25 ダイエットトレーニング YUI</p>	<p>18:00-18:15 ファンクショナル トレーニング</p>	<p>18:30-19:15 ☺️ リフレッシュヨガ MARIKO</p>	<p>18:00-18:15 ファンクショナル トレーニング</p>
<p>19:30-20:15 ☺️ ベーシックヨガ YAKO</p>	<p>20:20-20:35 - 緩める - ストレッチ</p>	<p>20:00-20:45 ☺️ コンディショニング トレーニング CHINO</p>	<p>19:30-20:15 ★ のびのびフロー ARISA</p>	<p>19:40-19:55 ZOO トレーニング</p>	<p>20:00-20:45 ★ ピラティス SAKI</p>	<p>19:30-20:15 ★ トレーニング & ルーシーダットン YUI</p>	<p>20:20-20:35 FAT BURN</p>	<p>20:20-20:35 - 緩める - お尻 & 脚</p>	<p>19:40-19:55 ファンクショナル トレーニング</p>	<p>20:20-20:35 FAT BURN</p>
<p>20:45-21:30 ❤️ ココロカズダ リセットヨガ MARIKA</p>			<p>20:45-21:30 🎵 リラクソスヨガ ARISA</p>		<p>20:45-21:30 ★ パワーヨガ TATSUHIKO</p>					

☺️ ベーシック ★ アクティブ ❤️ メンタルウェルネス 🎵 リラックス

■ 4/29-5/7 は特別営業となります 別途詳細をご確認ください
■ スタジオ環境・スケジュールが変更になる場合がございます。

■ 天候により、開催スタジオを変更します
■ 代行情報は公式 LINE でお知らせします店舗にて登録ください

GYM も!
YOGA も!
PILATES も!

FUN! FUN! FUN! Special Week

4/29 ~ 5/6 営業時間 11:00 - 20:00

GW 期間中限定!
会員様のお友達 & ご紹介
各体験クラス 1000 円
(GYM はマシン利用可)

レギュラークラスはお休みとなり日替わりのタイトルに合わせたイベントクラスでの開催となります。
※予約は不要 ※各ヨガクラス先着 21 名・各ジムレッスン先着 15 名 当日フロントにて受付してください

4/29 (土)	5/1 (月)	5/2 (火)	5/3 (水)	5/4 (木)	5/5 (金)	5/6 (土)
<p>11:15-12:15 筋膜リリースヨガ 60 MARIKO</p>	<p>11:15-12:15 セミホット 全チャクラヨガ 60 MARIKA</p>	<p>11:15-12:15 リラックスヨガ 60 JUNKO</p>	<p>GYM 会員 OK 11:15-12:00 カラダすっきりヨガ 45 YAKO</p>	<p>GYM 会員 OK 11:15-12:15 コアトレピラティス 60 SAKI</p>	<p>11:15-12:15 セミホット 60 地球に優しい暮らしの話+ヨガ MARIKO</p>	<p>GYM 会員 OK 11:15-12:15 体の歪み解消ヨガ 60 AI</p>
	<p>YOGA 会員 OK 13:30-13:45 パースサイズ by ATSUKO</p>	<p>YOGA 会員 OK 11:15-11:30 - 整える - 姿勢改善</p>	<p>YOGA 会員 OK 13:30-13:45 ZOO トレーニング by CHIHIRO</p>		<p>YOGA 会員 OK 11:15-11:30 - 引き締める - お尻 & 脚</p>	
<p>14:00-14:45 伸ばすヨガ 45 (ポーズ x ストレッチ) ARISA</p>	<p>GYM 会員 OK 14:00-14:45 スローフローヨガ 45 ATSUKO</p>	<p>GYM 会員 OK 14:00-15:00 体幹バランスヨガ 60 MIWA</p>	<p>14:00-14:45 英語で太陽礼拝 45 CHIHIRO</p>	<p>GYM 会員 OK 14:00-15:15 デトックス & リラックス 75 CHIE</p>	<p>GYM 会員 OK 14:00-14:45 疲労回復ヨガ 45 CHIHIRO</p>	<p>GYM 会員 OK 14:00-15:00 セミホット 60 呼吸整えルーシー YUI</p>
<p>YOGA 会員 OK 18:00-18:15 - 整える - 姿勢改善</p>		<p>YOGA 会員 OK 18:00-18:15 パースサイズ by ATSUKO</p>	<p>YOGA 会員 OK 18:00-18:15 FAT BURN</p>	<p>YOGA 会員 OK 18:00-18:15 - 引き締める - お尻 & 脚</p>		<p>YOGA 会員 OK 18:00-18:15 ファンクショナル トレーニング</p>
<p>GYM 会員 OK 18:30-19:15 代謝 UP ヨガ 45 YAKO</p>	<p>GYM 会員 OK 18:30-19:15 アロマ リフレッシュヨガ 45 MIWA</p>	<p>GYM 会員 OK 18:30-19:30 リフレッシュフロー 60 ATSUKO</p>	<p>GYM 会員 OK 18:30-19:15 セミホット スロートレーニング 45 YUI</p>	<p>GYM 会員 OK 18:30-19:30 キャンドルヨガニドラ 60 MARIKA</p>	<p>GYM 会員 OK 18:30-19:30 セミホット 60 デトックスピラティス SAKI</p>	<p>GYM 会員 OK 18:30-19:15 動くヨガ 45 (ポーズ x 自重トレーニング) ARISA</p>

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
リラクسس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、のびのびリラクック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
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！

バースサイズ (ボ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！

ZOO トレーニング by CHIHIRO

動物の動きを取り入れた新感覚のハードエクササイズ！

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！