

2024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	
HOT Yoga	GYM	常温 Yoga	GYM	HOT Yoga	GYM	常温 Yoga	GYM	HOT Yoga	GYM	常温・HOT Yoga	GYM
10:30-11:15 ★ コアヨガ (セミホット) CHIE	10:30-10:45 体幹強化 -トレーニング-	10:30-11:30 ★★★ デトックスヨガ JUNKO	10:30-10:45 姿勢改善 -ストレッチ-	10:30-11:15 ★★★ リカバリヨガ (セミホット) JUNKO	10:30-10:45 体幹強化 -トレーニング-	10:30-11:30 ★★★ メンテナンスヨガ YAKO		10:30-11:15 ★ ベーシックヨガ AI	10:30-10:45 TRX -トレーニング-	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	
13:30-14:15 ★★★ アクティブフロー ATSUKO	14:00-14:15 体幹強化 -トレーニング-	13:30-14:30 ★★★ コアヨガ2 CHIE		13:30-14:15 ★★★ リフレッシュフロー MARIKA	14:00-14:15 TRX -トレーニング-	パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制		13:30-14:15 ★★★ リフレッシュヨガ KUMI	14:00-14:15 姿勢改善 -ストレッチ-	14:00-14:45 ★ リンパヨガ MIWA	
18:30-19:15 ★★★ アクティブフロー ATSUKO	19:20-19:35 パースサイズ ATSUKO	18:30-19:30 ★ セルフケアヨガ MINAMI	18:00-18:15 姿勢改善 -ストレッチ-	18:30-19:15 ★★★ ホットトレーニング AKI	19:20-19:35 TRX -トレーニング-	18:00-18:15 ダイエットトレーニング AKI		18:30-19:15 ★ チャクラヨガ MARIKA	19:20-19:35 ダイエットトレーニング YUI	18:30-19:15 ★ ホットストレッチ AI or AKI	17:00-17:15 姿勢改善 -ストレッチ-
19:40-20:25 ★★★ ベーシックヨガ YAKO	20:30-20:45 姿勢改善 -ストレッチ-	20:00-21:00 ★ アロマヨガ MIWA	19:40-19:55 サーキットトレーニング ALEX	19:40-20:25 ★★★ リフレッシュフロー MARIKA		19:40-19:55 体幹強化 -トレーニング-		19:40-20:25 ★★★ Body make & ルーシー YUI			18:00-18:15 体幹強化 -トレーニング-
20:50-21:35 ★ リベアルーシー YUI				20:50-21:35 ★★★ ココロカラダ 整うヨガ MARIKA	20:30-20:45 体幹強化 -トレーニング-	20:00-20:45 ★★★ ピラティス SAKI		20:50-21:35 ★★★ ホットピラティス SAKI	20:30-20:45 TRX -トレーニング-	アシュタンガヨガ マイソール開催 4月6日(土) 6月1日(土) 12:30-15:30 練習に合わせて出入り自由 会員価格：2000円/回	

体験・ヨガ初心者の方に特にオススメなクラスです
(全てのクラスで体験可・練習歴など関係なくご参加いただけます)

★ 星の数は運動量を示しています。その日の体調に合わせてご受講下さい ■ 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。 ■ 代行情報は公式 LINE でお知らせします店舗にてご登録ください



days ヨガクラス

- 予約不要 1クラス 25人定員で受付順にご案内します。定員に達した場合には、次回のクラスに優先案内させていただきます。
- 星の数はクラスでの運動量を表しています。  体験・ヨガ初心者の方に特にお勧めな基本クラスです。
- ご自身の体調や目的に合わせてご受講ください。
- ホットクラスは 500ml 以上のお水をご持参いただき、クラス中は適度な水分補給を行う事でよりデトックス効果が高まります。

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、代謝を高めていきます

ベーシックヨガ	基本のポーズ、身体の使いかた、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
リベアルーシー	深い呼吸を意識して、体を回復・修繕しながら長く健康でいられる体作りを目的に行っていきます
ココロカラダ整うヨガ	心も身体も本来の自分に整える事が出来る、週の実践中にオススメなクラス
リフレッシュフロー	フロースタイルのヨガでリズカルに動いてリフレッシュ！ストレス解消や有酸素運動としてもおすすめ
ホットストレッチ	温かな環境で、ゆっくりじんわりと身体を動かしていきます
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！
アクティブフロー	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
Bodymake&ルーシー	ルーシーで体を正しい位置に戻し、筋肉トレーニングを行うことによって綺麗な体を目指していきます
チャクラヨガ	エネルギースポットのチャクラを意識を向けながら、心も身体も整えていくクラス
ホットトレーニング	ダイエット・ボディメイク・ストレス発散、リフレッシュしたい方にオススメのクラス
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
ホットピラティス	呼吸を意識に向けた体幹強化のクラス (ホット環境で行います)

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)

デトックスヨガ	ポーズを通して新陳代謝や排出機能を高めます。血行促進、疲労回復などを目指すクラス
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
アロマヨガ	香りで心と体をリフレッシュ & リラックス。セルフマッサージをプラスして無理なくポーズへ導きます
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！
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	呼吸を意識に向けた体幹強化のクラス
セルフケアヨガ	今月からスタートの NEW クラス！ヨガニードラをプラスした自分を労るためのヨガクラス

theBIRTH ジムグループレッスン

- 予約不要 受付順にご案内します。定員に達した場合には、次回のクラスに優先案内させていただきます。
- ご自身の体調や目的に合わせてご受講ください。

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！

体幹強化 - トレーニング -	コアを安定させ、腰痛・肩こりの改善・バランス力の向上にお勧め！
姿勢改善 - ストレッチ -	マットの上で行うストレッチクラス 呼吸を整え、姿勢改善・柔軟性の向上にお勧め！
TRX - トレーニング -	TRX ロープを使っのトレーニングクラス 筋力強化・ダイエット・関節強化にお勧め！
パースサイズ	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！
ダイエットトレーニング	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！

代行・お知らせ情報は

こちらから→



theBIRTH @ days