

2024年 7月～9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 ★★★ 滝汗ボディ 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	
			18:00-18:15 姿勢改善 -ストレッチ-								
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 ★★★ 太陽礼拝 リセット&チャージ MINAMI		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-	18:30-19:40 ★★★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO	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 ★★★ 滝汗ボディ リフレッシュフロー MARIKA		20:00-20:45 ★★★ ピラティス SAKI	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-
20:50-20:20 ★ ホットストレッチ30 AKI				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-			20:50-21:35 ★★★ ホットピラティス SAKI	20:30-20:45 TRX -トレーニング-	<ul style="list-style-type: none"> ● 休館日のお知らせ 日曜日・15日 8月15日～18日 ● 8月3日はどんぼんの為 15:00までの営業です ● マイソールクラスは別途 お知らせいたします 	

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、クラス中は積極的に水分補給を行ってください。

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、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
滝汗ボディリフレッシュフロー	チャレンジポーズも含んだ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！(中級レベル)
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
ホットストレッチ (45or30)	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	呼吸に意識を向けた体幹強化のクラス (ホット環境で行います)
リフレッシュヨガ	全身を動かしながら身体をリフレッシュしていくクラス

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	呼吸に意識を向けた体幹強化のクラス
太陽礼拝 リセット&チャージ	基本の動き太陽礼拝を丁寧に練習するクラス 太陽礼拝後にはリラクセスした動きで心身を整えます
シャッフルクラス	週替わりのインストラクターでヨガの練習を深めます

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