

2024年 10月~12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 TRX -ストレッチ-	10:30-11:15 ★ エイジングヨガ MIWA	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 TRX -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 体幹強化 -トレーニング-	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	18:45-19:45 ★★★ エナジーチャージヨガ CHIE	18:00-18:15 サーキットトレーニング ALEX	18:30-19:15 ★★★ ココカラダ整うヨガ MARIKA	19:20-19:35 TRX -トレーニング-	18:30-19:45 ★★★ アジュタンガヨガ ベーシック YAKO	19:20-19:35 体幹強化 -トレーニング-	18:30-19:15 ★★★ ホットトレーニング AKI	19:20-19:35 ダイエットトレーニング YUI	18:30-19:15 ★ ゆるめるヨガ MINAMI	17:00-17:15 姿勢改善 -ストレッチ- 18:00-18:15 体幹強化 -トレーニング-
19:40-20:25 ★★★ ベーシックヨガ YAKO	20:30-20:45 TRX -トレーニング-	ジム会員・ヨガ会員合同クラス 3ヶ月スペシャルコラボ 20:00-20:45 ★★★ ウエスト-3cm チャレンジ FUJIKI		19:40-20:25 ★★★ 滝汗ボディ リフレッシュフロー 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		19:40-20:25 ★★★ Body make & ルーシー YUI	20:30-20:45 TRX -トレーニング-		
20:50-21:35 ★ チャクラヨガ MARIKA				20:50-21:35 ★★★ リカバリヨガ (セミホット) JUNKO				20:50-21:35 ★★★ ホットピラティス SAKI		10月14日(祝) スポーツの日 ゲスト講師を招いての イベントクラス開講! 詳細は近日公開します	

📍 体験・ヨガ初心者の方に特に最適なクラスです  
(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
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、週の真ん中にオススメなクラス
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きクラス 疲れやむくみの解消にも！
エイジングヨガ	美しく年齢を重ねるサポートとなる、セルフケアや美容効果のあるポーズを取り入れたクラス
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に意識を向けながら、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)	心身を整え、リカバリーを目的としたクラス。日中の疲れを取りたい方におススメ。
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
ゆるめるヨガ	ココロとカラダをリラックスさせ、整え直していくクラス

### 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
エナジーチャージヨガ	呼吸法と太陽礼拝やゆっくりとしたフローを統合し、心身の疲労を解消することを目的としたクラス
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！
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
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
ウエスト-3cm チャレンジ	3ヶ月限定 ジムとのコラボクラス！トレーニング & ピラティスで徹底的にアプローチ！(BIRTH 会員参加可)

## 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！
サーキットトレーニング	有酸素運動・筋力トレーニング etc., 様々な動きを取り入れたクラス

theBIRTH & days

代行・お知らせ情報は  
こちらから→

