

2025年 1月～3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					
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN					
<div data-bbox="53 211 178 352"> <p>10:30-11:15 ★ コアヨガ (セミホット) CHIE</p> </div>	<div data-bbox="178 211 292 352"> <p>10:10-10:25 TRX -トレーニング-</p> </div>	<div data-bbox="292 211 422 352"> <p>10:30-11:30 ★★★ モーニングヨガ MINAMI</p> </div>	<div data-bbox="422 211 535 352"> <p>10:10-10:25 TRX -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="535 211 665 352"> <p>10:30-11:15 ★ エイジングヨガ MIWA</p> </div>	<div data-bbox="665 211 795 352"> <p>10:10-10:25 ★ ボディバランス MACO</p> </div>	<div data-bbox="795 211 925 352"> <p>10:30-11:30 ★★★★ メンテナンスヨガ YAKO</p> </div>	<div data-bbox="925 211 1055 352"> <p>10:10-10:25 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="1055 211 1185 352"> <p>10:30-11:15 ★ ベーシックヨガ AI</p> </div>	<div data-bbox="1185 211 1315 352"> <p>10:10-10:25 ★ サーキットトレーニング ALEX</p> </div>	<div data-bbox="1315 211 1445 352"> <p>10:15-11:15 ★ ジャッフルクラス インストラクター</p> </div>
<div data-bbox="53 388 178 529"> <p>13:30-14:15 ★★★★ アクティブフロー ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="178 388 292 529"> <p>13:10-13:25 TRX -トレーニング-</p> </div>	<div data-bbox="292 388 422 529"> <p>13:30-14:30 ★★★ コアヨガ2 CHIE</p> </div>	<div data-bbox="422 388 535 529"> <p>13:10-13:25 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="535 388 665 529"> <p>13:30-14:15 ★★★★ 滝汗ボディ リフレッシュフロー MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="665 388 795 529"> <p>13:30-13:25 TRX -トレーニング-</p> </div>	<div data-bbox="795 388 925 529"> <p>パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制</p> </div>	<div data-bbox="1055 388 1185 529"> <p>13:30-14:15 ★★★ リフレッシュヨガ KUMI</p> </div>	<div data-bbox="1185 388 1315 529"> <p>13:10-13:25 ★ 体幹強化 -トレーニング-</p> </div>	<div data-bbox="1315 388 1445 529"> <p>15:00-15:45 ★★★ ベーシックヨガ YAKO</p> </div>	<div data-bbox="1445 388 1559 529"> <p>14:00-14:15 ★ ジャッフル -トレーニング-</p> </div>
<div data-bbox="53 611 178 752"> <p>18:30-19:15 ★★★★ アクティブフロー ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="178 611 292 752"> <p>18:30-19:30 ★★★ ハタヨガ CHIE</p> </div>	<div data-bbox="292 611 422 752"> <p>18:30-19:15 ★★★ チャクラヨガ MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="422 611 535 752"> <p>19:20-19:35 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="535 611 665 752"> <p>18:30-19:45 ★★★★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO</p> </div>	<div data-bbox="665 611 795 752"> <p>19:20-19:35 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="795 611 925 752"> <p>18:30-19:45 ★★★★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO</p> </div>	<div data-bbox="1055 611 1185 752"> <p>17:45-18:30 ★ ベーシックヨガ AI</p> </div>	<div data-bbox="1185 611 1315 752"> <p>18:35-18:50 ★ ダイエットトレーニング YUI</p> </div>	<div data-bbox="1315 611 1445 752"> <p>17:45-18:30 ★ ゆるめるヨガ MINAMI</p> </div>	<div data-bbox="1445 611 1559 752"> <p>17:00-17:15 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>
<div data-bbox="53 764 178 905"> <p>19:40-20:25 ★★★★ 滝汗ボディ リフレッシュフロー MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="178 764 292 905"> <p>19:20-19:35 ★ バースサイズ ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="292 764 422 905"> <p>19:35-19:50 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="422 764 535 905"> <p>19:40-20:25 ★★★ コアヨガ2 (セミホット) CHIE</p> </div>	<div data-bbox="535 764 665 905"> <p>19:40-20:25 ★★★ コアヨガ2 (セミホット) CHIE</p> </div>	<div data-bbox="665 764 795 905"> <p>20:30-20:45 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="795 764 925 905"> <p>19:50-20:05 ★ 体幹強化 -トレーニング-</p> </div>	<div data-bbox="1055 764 1185 905"> <p>19:00-19:45 ★★★★ Body make &amp; ルーシー YUI</p> </div>	<div data-bbox="1185 764 1315 905"> <p>19:50-20:05 ★ ボディバランス MACO</p> </div>	<div data-bbox="1315 764 1445 905"> <p>19:00 CLOSE</p> </div>	<div data-bbox="1445 764 1559 905"> <p>19:00 CLOSE</p> </div>
<div data-bbox="53 917 178 1058"> <p>20:50-21:35 ★★★ ココロカラダ整うヨガ MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="178 917 292 1058"> <p>20:30-20:45 ★ サーキットトレーニング ALEX</p> </div>	<div data-bbox="292 917 422 1058"> <p>20:00-21:00 ★★★ マットピラティス SAKI</p> </div>	<div data-bbox="422 917 535 1058"> <p>20:30-20:45 ★ 姿勢改善 -ストレッチ-</p> </div>	<div data-bbox="535 917 665 1058"> <p>20:50-21:35 ★ ボディメイクストレッチ AKI</p> </div>	<div data-bbox="665 917 795 1058"> <p>20:30-20:45 ★ TRX -トレーニング-</p> </div>	<div data-bbox="795 917 925 1058"> <p>20:15-21:00 ★★★★ (セミホット) 太もも両足で-3cm チャレンジ YUI</p> </div>	<div data-bbox="1055 917 1185 1058"> <p>20:15-21:00 ★★★★ ホットピラティス SAKI</p> </div>	<div data-bbox="1185 917 1315 1058"> <p>19:50-20:05 ★ ボディバランス MACO</p> </div>	<div data-bbox="1315 917 1445 1058"> <p>19:00 CLOSE</p> </div>	<div data-bbox="1445 917 1559 1058"> <p>19:00 CLOSE</p> </div>
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE					

体験・ヨガ初心者の方に特に大切なクラスです  
(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登録ください

年末年始休館  
2024年12月29日  
～2025年1月3日  
1月4日 新年イベント  
お餅つき大会 / 書初め

## 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。  本験・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
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
ホットピラティス	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
ボディメイクストレッチ	ウエスト・ヒップ・背中など全身を緩めて引き締めを効果的にを行うクラス
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
たもも両足 -3cm チャレンジ	3ヶ月限定 ジムとのコラボクラス! トレーニングとストレッチで徹底的にアプローチ! (BIRTH 会員参加可)

### 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)

モーニングヨガ	リラックス系のヨガポーズから徐々に身体を目覚めさせてすっきりとした気持ちで 1 日をスタート!
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
ハタヨガ	呼吸法と基本のアーサナで心身の疲労を解消することを目的としたクラス
マットピラティス	ピラティスの基本のポーズからコアに意識を向けた体幹強化のクラス
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
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 ロープを使っで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!
TRX - ストレッチ -	TRX ロープを使っでのストレッチクラス トレーニングの準備運動・ケアにもお勧め!
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
ボディバランス	全身の筋力 UP とストレッチで身体のバランスを整えていくクラス



theBIRTH @ days

代行・お知らせ情報は  
こちらから→