

2025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					
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 ★★★ リフレッシュヨガ KUMI</p> </div>	<div data-bbox="178 211 303 352"> <p>10:10-10:25 -肩こり予防の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="303 211 428 352"> <p>10:30-11:30 ★ コアヨガ CHIE</p> </div>	<div data-bbox="428 211 553 352"> <p>10:10-10:25 -腰痛予防と改善の為の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="553 211 678 352"> <p>10:30-11:15 ★ エイジングヨガ MIWA</p> </div>	<div data-bbox="678 211 803 352"> <p>10:10-10:25 ポディバランス</p> </div>	<div data-bbox="803 211 928 352"> <p>10:30-11:30 ★★★★ メンテナンスヨガ YAKO</p> </div>	<div data-bbox="928 211 1053 352"> <p>10:10-10:25 -体幹強化と安定- トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="1053 211 1179 352"> <p>10:30-11:15 ★ ベーシックヨガ (セミホット) AI</p> </div>	<div data-bbox="1179 211 1304 352"> <p>10:10-10:25 サーキットトレーニング ALEX</p> </div>	<div data-bbox="1304 211 1429 352"> <p>10:15-11:15 ジャッフルクラス ジャッフル インストラクター</p> </div>
<div data-bbox="53 352 178 493"> <p>13:30-14:15 -腰痛予防と改善の為の- TRXとストレッチ ★★★★ アクティブフロー ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="178 352 303 493"> <p>13:10-13:25 -腰痛予防と改善の為の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="303 352 428 493"> <p>13:30-14:30 ★★★ コアヨガアドバンス CHIE</p> </div>	<div data-bbox="428 352 553 493"> <p>13:10-13:25 -肩こり予防の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="553 352 678 493"> <p>13:30-14:15 ★ アロマヨガ (セミホット) MIWA</p> </div>	<div data-bbox="678 352 803 493"> <p>13:10-13:25 -体幹強化と安定- トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="803 352 928 493"> <p>パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制</p> </div>	<div data-bbox="928 352 1053 493"> <p>13:30-14:15 ★★★★ 滝汗ポディ リフレッシュフロー MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="1053 352 1179 493"> <p>13:30-14:15 -腰痛予防と改善の為の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="1179 352 1304 493"> <p>15:00-15:45 ★★★ ベーシックヨガ YAKO</p> </div>	<div data-bbox="1304 352 1429 493"> <p>17:15-17:30 -体幹強化と安定- トレーニング</p> </div>
<div data-bbox="53 493 178 635"> <p>18:15-19:00 ★★★★ アクティブフロー ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="178 493 303 635"> <p>18:30-19:30 ★★★★ ハタヨガ CHIE</p> </div>	<div data-bbox="303 493 428 635"> <p>18:00-18:15 -肩こり予防の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="428 493 553 635"> <p>18:15-19:00 ★★★★ 滝汗ポディ リフレッシュフロー MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="553 493 678 635"> <p>18:30-19:45 ★★★★ アジュタンガヨガ ベーシック YAKO</p> </div>	<div data-bbox="678 493 803 635"> <p>19:05-19:20 -腰痛予防と改善の為の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="803 493 928 635"> <p>18:30-19:45 ★★★★ アジュタンガヨガ ベーシック YAKO</p> </div>	<div data-bbox="928 493 1053 635"> <p>18:00-18:45 ★ ベーシックヨガ (セミホット) AI</p> </div>	<div data-bbox="1053 493 1179 635"> <p>18:00-18:45 ★ ベーシックヨガ (セミホット) AI</p> </div>	<div data-bbox="1179 493 1304 635"> <p>17:45-18:30 ★ ゆるめるヨガ MIINAMI</p> </div>	<div data-bbox="1304 493 1429 635"> <p>15:00-15:45 ★★★ ベーシックヨガ YAKO</p> </div>
<div data-bbox="53 635 178 776"> <p>19:30-20:15 ★★★ ホットピラティス SAKI</p> </div>	<div data-bbox="178 635 303 776"> <p>19:05-19:20 パースサイズ ATSUKO</p> </div>	<div data-bbox="303 635 428 776"> <p>19:25-19:40 -腰痛予防と改善の為の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="428 635 553 776"> <p>19:30-20:15 ★★★ チャクラヨガ MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="553 635 678 776"> <p>19:30-20:15 ★★★ チャクラヨガ MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="678 635 803 776"> <p>20:00-20:15 -体幹強化と安定- トレーニング</p> </div>	<div data-bbox="803 635 928 776"> <p>19:55-20:05 サーキットトレーニング ALEX</p> </div>	<div data-bbox="928 635 1053 776"> <p>19:15-20:00 ★★★ Body make & ルーシー YUI</p> </div>	<div data-bbox="1053 635 1179 776"> <p>19:15-20:00 ★★★ Body make & ルーシー YUI</p> </div>	<div data-bbox="1179 635 1304 776"> <p>18:50-19:05 ダイエットトレーニング YUI</p> </div>	<div data-bbox="1304 635 1429 776"> <p>19:00-19:00 19:00 CLOSE</p> </div>
<div data-bbox="53 776 178 917"> <p>20:30-21:15 ★★★ ココロカラダ整うヨガ MARIKA</p> </div>	<div data-bbox="178 776 303 917"> <p>20:00-20:15 -肩こり予防の- TRXとストレッチ</p> </div>	<div data-bbox="303 776 428 917"> <p>20:00-21:00 ★★★★ マットピラティス SAKI</p> </div>	<div data-bbox="428 776 553 917"> <p>20:30-21:15 ★ Good Night ヨガ MIINAMI</p> </div>	<div data-bbox="553 776 678 917"> <p>20:30-21:15 ★ Good Night ヨガ MIINAMI</p> </div>	<div data-bbox="678 776 803 917"> <p>20:15-21:00 ★★★★ (セミホット) 背中スッキリヨガ CHIE</p> </div>	<div data-bbox="803 776 928 917"> <p>20:15-21:00 ★★★★ (セミホット) 背中スッキリヨガ CHIE</p> </div>	<div data-bbox="928 776 1053 917"> <p>20:15-21:00 ★★★★ トレーニング&ストレッチ AKI</p> </div>	<div data-bbox="1053 776 1179 917"> <p>20:15-21:00 ★★★★ トレーニング&ストレッチ AKI</p> </div>	<div data-bbox="1179 776 1304 917"> <p>19:45-20:00 ポディバランス MACO</p> </div>	<div data-bbox="1304 776 1429 917"> <p>19:45-20:00 ポディバランス MACO</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
アロマヨガ	ヨガのポーズにアロマの効能を組み合わせることで、リラクゼーション&リフレッシュ効果を高めます
滝汗ボディリフレッシュロー	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
ゆるめるヨガ	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
Good Night ヨガ	週の真ん中、一度身体も心も整えて、いい眠りに導くためのヨガクラス
背中スッキリヨガ	背面部に意識を向けたヨガクラス 肩こりや腰痛の改善にもオススメなクラス
トレーニング&ストレッチ	ジムのパーソナルトレーナーによるトレーニングとストレッチのクラス

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)

コアヨガ	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
コアヨガアドバンス	コアヨガのアドバンスクラス 少しチャレンジしたい方にお勧め！もちろん初心者も大歓迎！
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！

-肩こり予防-TRXとストレッチ	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！
-腰痛予防と改善-TRXとストレッチ	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！
-体幹強化と安定-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！
バースサイズ	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・ケアにお勧め！
ダイエットトレーニング	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！
サーキットトレーニング	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！
ボディバランス	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

