

2025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
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30-11:15 ★★★ リフレッシュヨガ KUMI	10:10-10:25 腰痛予防と改善の為の - TRX とストレッチ	10:30-11:15 ★ ベシックヨガ (セミホット) AI	10:10-10:25 - 腰痛予防と改善の為の - TRX とストレッチ	10:30-11:15 ★ エイジングヨガ MIWA	10:10-10:25 - 体幹強化と安定 - トレーニング
13:30-14:15 ★★★ アクティブフロー ATSUKO	13:10-13:25 - 腰痛予防と改善の為の - TRX とストレッチ	13:30-14:15 ★ アロマヨガ (セミホット) MIWA	13:10-13:25 - 肩こり予防の - ストレッチ	13:30-14:15 ★★★ 爽快ボディ リフレッシュフロー MARIKA	13:10-13:25 サーキットトレーニング ALEX
18:15-19:00 ★★★ アクティブフロー ATSUKO	18:30-19:30 ★ ベシックヨガ CHIE or AI	18:15-19:00 ★ ほっ、とリセットヨガ MACO	18:30-19:45 ★★★ アシュタンガヨガ ベシック YAKO	18:15-19:00 ★ チャクラヨガ MARIKA	17:00-17:15 - 体幹強化と安定 - トレーニング
19:30-20:15 ★★ ホットピラティス SAKI	19:05-19:20 パースサイズ ATSUKO	19:05-19:20 ボディバランス MACO	19:55-20:05 サーキットトレーニング ALEX	19:05-19:20 ダイエットトレーニング YUI	17:45-18:30 ★★★ リカバリーヨガ JUNKO
20:30-21:15 ★ トレーニング & ストレッチ AKI	19:45-20:00 - 腰痛予防と改善の為の - TRX とストレッチ	19:30-20:15 ★★★ 爽快ボディ リフレッシュフロー MARIKA	20:15-21:00 ★★★ Re:Body Yoga (セミホット) ATSUKO	19:30-20:15 ★★★ Body make & ルーシー YUI	19:45-20:00 ボディバランス MACO
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	19:00 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ご登録ください

さあ！夏を始めよう！
 \ボディメイク月間/
 500 マッスルポイント or 500 円

TRY 500 /
 ヨガ & ピラティス会員 → ジムクラス参加

TRY 500 /
 ジム & ピラティス会員 → ヨガクラス参加

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
アロマヨガ	ヨガのポーズにアロマの効能が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
爽快感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	エネルギーポイン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
リフレッシュヨガ	身を動かしながら身体をリフレッシュしていくクラス
リカバリーヨガ	1週間の体と心の回復を目的とした内容のクラス
ほっ、とりセットヨガ	ほっ、と出来るような、身体の緊張を取り除き全身をリセットしていくクラス
Re:Body YOGA	Re: 心身の再生と回復を目指し、セルフリリースで筋腱や関節を解して緩み巡りを促すクラス
トレーニング&ストレッチ	ホットスタジオの環境で行うストレッチは格別！トレーニング後にもオススメです
コアヨガアドバンス	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

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！
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
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 - ストレッチ	肩こり予防 & 改善に向けたストレッチクラス
- 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！
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
コアトレーニング	マットピラティスの動きを取り入れた体幹強化のクラス

theBIRTH & days

代行・お知らせ情報は
こちらから→

