



BEAUTY STUDIO PRIMARY

Lesson schedule ~2020.03~

MON	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:30~11:25 ★ ピラティス 美姿勢 講師：藍子	10:30~11:30 ★ 引き締めヨガ 講師：mami	10:30~11:30 ★ エアリアルヨガ (柔軟アップ) 講師：Ayumi/定員：11	10:30~11:30 ★★ 腸活 ベリーダンス エクササイズ 講師：Yuko	10:10~10:55 ★★ エアリアルヨガ (筋力アップ) 講師：Ayumi/定員：11	10:30~11:30 ★ 気軽に学ぶ英会話 café 講師：Yuki/定員：10
11:35~12:30 ★★ DIET パーエクササイズ 講師：藍子/定員：12	12:30~13:30 アラカルト ※4 定員：あり	12:30~13:15 ★★ キックボクシング エクササイズ ※6変更(3/12) 講師：Haruka/定員：20	12:00~13:00 ★★ Dance エクササイズ 講師：NORI	11:30~12:15 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：Ayumi/定員：15	10:45~11:30 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：ayako/定員：15
13:30~14:30 ★ 体が硬い人の ためのヨガ 講師：Maki	14:00~14:45 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：ayako/定員：15	13:30~15:00 19:00~20:30 筆ペンレッスン ※5(3/12)	13:30~14:30 ★ 骨盤調整ヨガ 講師：Rie	13:00~14:00 ※1参照	12:00~13:00 ★ 骨盤引き締め ストレッチ 講師：ayako/定員：15
18:45~19:40 ★ 腸活 ベリーダンス エクササイズ 講師：Yuko	18:45~19:40 ★ 暗闇 フラメンコダンス エクササイズ 講師：Maki	15:00~16:00 ★ 姿勢改善 エクササイズ 講師：えっこ	19:00~19:45 ★★ エアリアルヨガ (デトックス) 講師：Ayumi/定員：11	15:00~16:00 ★ 姿勢改善& リラククス 講師：えっこ	13:30~15:00 ★★ 目隠し瞑想・ 体幹ヨガ 講師：mami
19:50~20:45 ★★ 有酸素運動& ヨガ 講師：KANA	19:50~20:45 ★ キャンドル アロマヨガ 講師：Maki	19:00~19:45 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズJ-POP ※2変更(3/5,26) 講師：ayako/定員：15	19:55~20:40 ★ エアリアルヨガ (リラククス) 講師：Ayumi/定員：11	18:30~19:30 ★★ ダイエットヨガ 講師：mami	お知らせ ※21時45分に終了する クラスにご参加の後、 更衣室以外のご利用が できません。 ご了承ください。
21:00~21:45 アラカルト ※3 定員：あり	21:00~21:45 ★★ キックボクシング エクササイズ 講師：Haruka/定員：20	20:15~21:00 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズJ-POP ※2変更(3/5,26) 講師：ayako/定員：15	21:00~21:45 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：Ayumi/定員：15	20:00~21:00 ★ リラククスヨガ (アロマ) 講師：mami	

ご持参ください

【室内用シューズ】

暗闇トランポリン、Danceエクササイズ、フラメンコエクササイズ、有酸素運動&ヨガ

【ヨガマット】

その他のクラス ※ボイストレーニング・英会話・ベリーダンス・

キックボクシングエクササイズ・エアリアルダンス・骨盤ウォーキングは何も要りません。

3/20 FRI
※祝日
スケジュール

10:30~11:30
★
エアリアル
ピラティス
講師：えっこ
定員：11

12:00~13:00
★
エアリアル
ストレッチ
講師：えっこ
定員：11

13:30~14:30
★★
ヒップup
エクササイズ
講師：Ayumi

- ※1 3月7(土) 13:00-14:00 25名 ★スッキリお腹/講師：えっこ ※マット
- ※1 3/14(土) 13:00-14:00 25名 ★燃やす!締める!/講師：えっこ ※シューズ&マット
- ※1 3/21(土) 13:00-14:00 10名 ★Yokoフェイスアップボイストレーニング(月1回)
- ※1 3/28(土) 13:00-14:00 25名 ★暗闇筋トレ女子/講師：えっこ ※マット
- ※2 3/5(木) 19:00-19:45 15名 ★暗闇トランポリンエクササイズ/講師：えっこ ※シューズ
- ※2 3/5(木) 20:15-21:00 15名 ★暗闇トランポリンエクササイズ/講師：えっこ ※シューズ
- ※2 3/26(木) 19:00-19:50 25名 ★燃やす!締める!/講師：えっこ ※シューズ&マット
- ※2 3/26(木) 20:10-21:00 25名 ★姿勢改善エクササイズ/講師：えっこ ※マット
- ※3 3/2(月) 21:00-21:45 11名 ★エアリアルストレッチ/講師：えっこ ※マット
- ※3 3/9(月) 21:00-21:45 20名 ★骨盤引き締めストレッチ/講師：ayako ※マット

- ※3 3/16(月) 21:00-21:45 25名 ★暗闇筋トレ女子/講師：えっこ ※マット
- ※3 3/23(月) 21:00-21:45 15名 ★暗闇トランポリンエクササイズ/講師：ayako. ※シューズ
- ※3 3/30(月) 21:00-21:45 11名 ★エアリアルストレッチ/講師：えっこ ※マット
- ※4 3/4(水) 12:30-13:30 20名 ★骨盤引き締めストレッチ/講師：ayako ※マット
- ※4 3/11(水) 12:30-13:30 11名 ★エアリアルストレッチ/講師：えっこ ※マット
- ※4 3/18(水) 12:30-13:30 25名 ★骨盤ウォーキング/講師：ayako ※マット
- ※4 3/25(水) 12:30-13:30 11名 ★エアリアルピラティス/講師：えっこ ※マット
- ※5 3/12(木) 13:30-15:00 6名 ★筆ペンレッスンcafé/講師：高田優子 ※お問合せください
- ※5 3/12(木) 19:00-20:30 6名 ★
- ※6 3/12(木) 12:30-13:15 11名 ★エアリアルダンス/講師：ayako.

※3 ※4は
アラカルト

クラスポリシー

ピラティス・美姿勢<マット>	月	10：30～	★	関節や筋肉をほぐし、体の歪みを整えて美しいボディラインを目指します！トレーニング初心者でも気軽に参加いただけるクラス。
DIETバーエクスサイズ<マット>	月	11：35～	★★	パレエの要素を取り入れて、ただ痩せるだけではなく【キレイなカラダのライン】【しなやかな筋肉】を目指し、バーを使ってエクササイズしていきます。
キャンポルアロマヨガ<マット>	月	13：30～	★	2～4種類をブレンドしたアロマの香りで癒されながら、キャンポルの炎でリラックス効果倍増！初心者の方にオススメなハタヨガのクラスです。
暗闇トランポリンエクササイズ<シューズ>	水	14：00～	★★	最新の暗闇照明を使用した異空間演出！周りを気にせずトランポリンを飛んでストレス発散！トランポリンは5分乗るとジョギング1km分のカロリー消費！有酸素運動で脂肪を燃焼し、浮腫み解消やヒップアップ、脚の引き締めなどにも効果的です。
	木	19：00～		
	金	20：15～		
	土	21：00～		
腸活ベリーダンスエクササイズ	日	10：45～	★	ベリーダンスで腸活エクササイズ！ウエストシェイプや便秘解消に効果的なクラス♪
有酸素運動&ヨガ<シューズ>	月	18：45～ 10：30～	★★	有酸素運動&筋トレで代謝アップ！脂肪燃焼効果倍増！最後のヨガで快眠へ繋がります。
引き締めヨガ<マット>	水	19：50～	★	ヨガを始めたけれど、何から始めたら良いのか分からない？とお困りの方！ぜひこちらのレッスンから始めてはいかがでしょうか♪
暗闇フラメンコダンスエクササイズ<シューズ>	水	10：30～	★	フラメンコの基本的な動きを使いながら【足腰強化】【体幹強化】【姿勢改善】【運動不足解消】【肩や背中の凝り】を改善。
	水	18：45～		
暗闇キックボクシングエクササイズ	水	21：00～	★★	非日常的な空間で汗を流しストレス発散！体幹を鍛え、引き締まったウエスト・脚・ヒップに。
	木	12：30～	★★	柔軟アップ：無理なくストレッチをおこない、基礎代謝を上げ、血行を促進します。
	木	10：30～	★	デトックス：逆転のポーズも取り入れながら、内臓を正しい位置に戻し、機能促進を図ります。
エアリアルヨガ (空中ヨガ)<マット>	金	19：00～	★★	リラックス：ゆっくり体をほぐしながら、心身のバランスを整え、リラックスへ導きます。
	土	19：55～	★	筋力アップ：バランスを取りながら筋力トレーニングをおこない、姿勢改善を目指します。
姿勢改善エクササイズ<マット>	木	10：10～	★★	体力に自信のない方、ポッコリお腹、猫背、便秘、腰痛、冷え性、眼りが浅い等の気になる方も、姿勢改善をすることで体が楽に動くことを実感するはず！
DANCEエクササイズ<シューズ><マット>	木	15：00～	★	初心者でも踊れるダンスエクササイズ！しつかり動いて、汗をかいて、脂肪燃焼しましょう♪
骨盤調整ヨガ<マット>	金	12：00～	★★	骨盤を中心に身体の歪みを改善に導きます。日常のクセを取り除き、肩こり・腰痛・生理痛などの緩和が期待できます。
金	13：30～	★		

姿勢改善&リラックス<マット>	土	15：00～	★	ゆっくり優しく関節を動かすことで、筋肉や関節に溜まった【こわばり】や【違和感】【圧迫感】といった疲労を取り除くリラックスタイムを満喫できます。
ダイエットヨガ<マット>	土	18：30～	★★	体幹を鍛え、アクトアに動くクラス。呼吸と動きをあわせておこなうヨガ。しつかり動くので、室温でもしっかり汗がかけるヨガを楽しむクラスです。
リラックスアロマヨガ<マット>	土	20：00～	★	アロマオイルの香りでも心も身体もリラックス＆リラックスマなプロگرام。ヨガを体験してみたい方は、こちらのクラスから始められるのがオススメです♪
気軽に学ぶ英会話	日	10：30～	★	かしまった感じではなく、気軽な雰囲気なかで英会話レッスン。英会話だけでなく、外国の文化や習慣の話も聞けるかも♪
骨盤引き締めストレッチ<マット>	日	12：00～	★	骨盤の歪みは、姿勢の歪みに繋がります。骨盤の歪みや広がりを感じたらしっかりと正しい位置に戻していきましょう。骨盤を支えるインナーマッスルを刺激して活性化！
目隠し瞑想・体幹ヨガ<マット>	日	13：30～	★★	目隠しをして周りをシャットアウトしてから瞑想を体験。心も身体もリラックス！週に一度しかない90分クラス。ヨガを堪能出来ます♪体幹を意識し汗もかきます♪
暗闇筋トレ女子<マット>	土	表面をご確認 ください	★★	暗闇の中で周りを気にせず、自分に集中！美尻・美脚・美腹筋を目指し筋トレに励みましょう♪
フェイスアップボイストレーニング	土	★	★	「声」のチカラを体感していただきながら「顔」の筋肉をしつかり使えて楽しめるレッスン。
NEW！アラカルト	色々なレッスンを週替わりでお楽しみいただけます♪			
NEW！エアリアルダンス	★	★★	「和楽器テイストの音楽」と「照明に合わせて」エアリアルで舞ってみませんか？全員初心者です(笑)安心してください！癒しの効果×体幹強化からの感動体験を♪	
NEW！骨盤ウォーキング<シューズ>	★	★	歩き方に自信のない方！正しい歩き方が分からない方！格好よく歩きたい方！歩くときに違和感のある方！歩き方を意識することがダイエットへの近道です♪	
NEW！エアリアルストレッチ<マット>	★	★	膝より下の位置まで垂らした布に身をゆだね、無理なく筋肉や関節を伸ばしたり、ほぐしたりしていきます。ほとんどのストレッチを座ったり寝ころんだ姿勢でおこないます。	
スツキリお腹<マット>	★	★	お腹の悩みを解決するための1時間！音楽に合わせて、お腹や腰回りを動かす有酸素運動やお腹に関わる筋肉の引き締め運動、お腹のマッサージ&ストレッチなど美腹を目指すクラス。	