



BEAUTY STUDIO PRIMARY

Lesson schedule ~2020.04~

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/定員：15	10:30~11:30 ★ エアリアル ストレッチ 講師：えっこ/定員：11	10:30~11:30 ★ 腸活 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	12:00~13:00 アラカルト ※3	12:00~13:00 ★ 姿勢改善 エクササイズ 講師：えっこ	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	13:30~14:15 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：ayako/定員：15	13:30~14:30 ★★ キックボクシング エクササイズ 講師：Haruka	13:30~14:30 ★ エアリアルヨガ (柔軟アップ) 講師：Ayumi/定員：11	13:00~14:00 アラカルト ※1	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 エクササイズ 講師：Yuko	19:00~19:45 ★ 姿勢改善 エクササイズ 講師：えっこ	15:00~16:00 筆ペンレッスン ※7 (4/9)	19:00~19:45 ★★ エアリアルヨガ (デトックス) 講師：Ayumi/定員：11	14:30~15:30 ★ 姿勢改善& リラックス 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	19:55~20:50 ★ 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 ※4 講師：ayako/定員：15	19:55~20:40 ★ エアリアルヨガ (リラックス) ※5 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 ※2	21:00~21:45 ★★ キックボクシング エクササイズ 講師：Haruka/定員：20	20:00~20:45 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズJ-POP ※4 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	19:45~20:45 ★★ 有酸素運動&ヨガ ※6 講師：KANA	
		21:00~21:45 ★★ キレスタイル 講師：ayako		21:00~21:45 ★★ キックボクシング エクササイズ 講師：Haruka	

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。
※予告なく、レッスン内容および担当インストラクターが変更になる場合がございます。

※1~※3は
アラカルト

- | | |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ※1 4/4 (土) 13:00-14:00 25名 ★スッキリお腹/講師：えっこ ※マット | ※3 4/15 (水) 12:00-13:00 25名 ★骨盤ウォーキング/講師：ayako |
| ※1 4/11 (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 | ※3 4/22 (水) 12:00-13:00 20名 ★骨盤引き締めストレッチ/講師：ayako ※マット |
| ※1 4/18 (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) | ※4 4/23 (木) 19:00-19:50 11名 ★エアリアルダンス/講師：ayako |
| ※1 4/25 (土) 13:00-14:00 25名 ★暗闇筋トレ女子/講師：えっこ ※マット | ※4 4/23 (木) 20:15-21:00 25名 ★骨盤ウォーキング/講師：ayako ※マット |
| ※2 4/6 (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 | ※5 4/10 (金) 19:55-20:40 25名 ★ヒップアップエクササイズ/講師：Ayumi ※マット&シューズ |
| ※2 4/13 (月) 21:00-21:45 20名 ★骨盤引き締めストレッチ/講師：ayako ※マット | ※5 4/24 (金) 19:55-20:40 25名 ★ |
| ※2 4/20 (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 | ※6 4/11 (土) 19:50-20:40 15名 ★暗闇トランポリンエクササイズ/講師：ayako ※シューズ |
| ※2 4/27 (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 | ※6 4/25 (土) 19:50-20:40 15名 ★ |
| ※3 4/1 (水) 12:00-13:00 20名 ★骨盤引き締めストレッチ/講師：ayako ※マット | ※7 4/9 (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 |
| ※3 4/8 (水) 12:00-13:00 11名 ★エアリアルダンス/講師：ayako | ※7 4/9 (木) 19:00-20:30 6名 ★ |

クラスポリシー

ピラティス・姿勢<マット>	★	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バーエクササイズ<マット>	★★	バ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。
キヤンドルアロヨガ<マット>	★	2〜4種類をブレンドしたアロヨガの香りで癒されながら、キヤンドルの炎でリラクゼーション効果倍増！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>	★★	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。
腸活エクササイズ	★	ペ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>	★★	有酸素運動と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>	★	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みてはいかがでしょうか♪
暗闇キックボクシングエクササイズ	★★	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。
	★	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。
	★★	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>	★	リラクゼーション：ゆっくり体をほぐしながら、心身のバランスを整え、リラクゼーションへ導きます。
	★★	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>	★	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けることを実感するはず！
DANCEエクササイズ<シューズ><マット>	★★	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♪
姿勢改善&リラクゼーション<マット>	★★	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クゼーションを満喫できます。

ダイエットヨガ<マット>	★★	体幹を鍛え、アクリアゴに動くクラス。呼吸と動きをあわせておこなうヨガ。しつかり動くので、室温でもしつかり汗がかけるヨガを楽しむクラスです。
気軽に学ぶ英会話	★	かしまった感じではなく、気軽な雰囲気の中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>	★	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り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>	★★	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します♪
暗闇筋トレ女子<マット>	★★	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♪
フェイスマスクポイントトレーニング	★	「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！キレスタイル	★★	照明や音楽で気分をあげて、身体の気になるポイントをおさえたエクササイズをおこない、女性が求める健康的で美しいスタイルを目指します！
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♪
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」エアリアルダンスの布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♪
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♪
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。