



BEAUTY STUDIO PRIMARY

Lesson schedule ~2020.10~

MON	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00~11:30 ★ 股関節 ストレッチ 講師：yu-ki	11:00~11:30 ★ 歪み改善 ウォームアップ 講師：ayako.	11:00~11:30 ★ アラカルト ※1 講師：Reiko	10:30~11:30 ★ 腸活エクササイズ 講師：Yuko	11:00~11:30 ★ 姿勢改善EX 講師：えつこ	10:30~11:30 ★ 筋膜リリース 講師：ayako.
11:40~12:40 ★★ エアリアルヨガ 講師：yu-ki	12:00~13:00 ★ 筋膜リリース 講師：ayako.	12:00~13:00 ★ くびれる 有酸素運動 講師：Reiko	12:00~13:00 ★★ Dance エクササイズ 講師：NORI	12:00~13:00 ★ エアリアル ストレッチ 講師：えつこ	12:00~13:00 ★ 骨盤引き締め ストレッチ 講師：ayako.
13:30~14:15 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：ayako.	13:30~14:10 ★★ ビギナーズ・ ファイト 講師：ayako.	13:30~14:30 ★ ピラティス ※4 (10/1) 講師：ミサコ	13:30~14:30 ★ エアリアルヨガ (柔軟アップ) 講師：yu-ki	14:00~14:45 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：ayako.	13:30~14:30 ★★ 有酸素運動 講師：Reiko/※マット
14:30~15:00 17:30~18:00 筋トレ 講師：ayako./定員：5名		14:45~15:15 17:30~18:00 ストレッチ 講師：Reiko/定員：5名	14:45~15:15 17:30~18:00 ストレッチ 講師：Reiko/定員：5名	15:00~15:30 17:30~18:00 筋トレ 講師：ayako./定員：5名	15:00~15:45 ★ アラカルト ※3 10月限定! 講師：ayako.
18:50~19:20 ★ 座ってヨガ 講師：KANA	18:50~19:20 ★ おうちヨガ 講師：Maki	18:30~19:15 ★ 筋膜リリース 講師：ayako.	18:45~19:30 ★★ エアリアルヨガ (デトックス) 講師：Ayumi	18:30~19:30 ★★ パワーヨガ 講師：KANA	お知らせ ※21時以降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。 ※16時〜17時15分は ご了承ください。 ※クロージングとなります。
19:30~20:15 ★★ 有酸素運動 講師：KANA	19:30~20:00 ★ はじめてのヨガ (アロマ) 講師：Maki	19:30~20:00 ★ ビギナーズ・ ファイト 講師：ayako.	19:45~20:30 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：Ayumi	20:00~20:45 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズ 講師：ayako.	
20:30~21:00 ★★ パワーヨガ 講師：KANA	20:10~21:00 ★ キャンドル アロマヨガ 講師：Maki	20:15~21:00 ★★ 暗闇トランポリン エクササイズJ-POP 講師：ayako.	20:45~21:15 ★★ 有酸素運動 講師：Reiko	21:00~21:45 ★★ キレイスタイル 講師：ayako.	
21:15~21:45 ★ 筋膜リリース 講師：ayako.	21:15~21:45 ★★ くびれる 有酸素運動 講師：Reiko	21:15~21:45 ★ アラカルト ※2 講師：ayako.	21:25~21:50 ★ リラックス ストレッチ 講師：Reiko	室内用 シューズ 暗闇トランポリン・Danceエクササイズ・ くびれる有酸素運動・有酸素運動 ヨガ マット その他のクラス ※腸活エクササイズ/ ビギナーズ・ファイトは何も要りません。 ※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 10/1 (木) 11:00-11:30 20名 ★くびれEX/講師：Reiko
- ※1 10/8 (木) 11:00-11:30 20名 ★ピラティス/講師：Reiko
- ※1 10/15 (木) 11:00-11:30 20名 ★リラックスストレッチ/講師：Reiko
- ※1 10/22 (木) 11:00-11:30 20名 ★くびれEX/講師：Reiko
- ※1 10/29 (木) 11:00-11:30 20名 ★リラックスストレッチ/講師：Reiko
- ※2 10/1 (木) 21:15-21:45 20名 ★女性ホルモン整えクラス/講師：ayako.
- ※2 10/8 (木) 21:15-21:45 20名 ★体幹トレーニング/講師：ayako.
- ※2 10/15 (木) 21:15-21:45 20名 ★小顔エクササイズ/講師：ayako.

※1~※3は
アラカルト

- ※2 10/22 (木) 21:15-21:45 20名 ★体幹トレーニング/講師：ayako.
- ※2 10/29 (木) 21:15-21:45 20名 ★骨盤引き締めストレッチ/講師：ayako.
- ※3 10/4 (日) 15:00-15:45 10名 ★限界に挑戦!トランポリンサーキット/講師：ayako.
- ※3 10/11 (日) 15:00-15:45 12名 ★骨盤ウォーキング/講師：ayako.
- ※3 10/18 (日) 15:00-15:45 10名 ★限界に挑戦!トランポリンサーキット/講師：ayako.
- ※3 10/25 (日) 15:00-15:45 12名 ★骨盤ウォーキング/講師：ayako.
- ※4 10/1 (木) 13:30-14:30 12名 ★ダンシング・ベイビー/講師：ayako.

クラスポリシー

【股関節ストレッチ】 オンライン限定！	★	バレエメソッドで股関節周りをストレッチすることで、歪み改善や骨盤の位置の調整につながり、ぽっこりお腹解消。また骨盤内の血行も良くなり生理中の不調も解消され、さらに基礎代謝もアップ！姿勢、血行を促すレッスンです。
【はじめてのヨガ（アロマ）】 ＜マツト＞	★	初心者の方にもわかりやすく、呼吸の仕方～ポーズの入り方まで、丁寧に説明を加えながら進めます。プロップ等サポート用具も取り入れ、体に無理なく、安定して快適な練習をしていきましょう！
【リラククスストレッチ】＜マツト＞	★	自分一人ではなかなか出来ないストレッチ。ゆつくり全身を伸ばして行きます。終わった後の身体の軽さを感じてください。腰痛、肩こり、むくみ解消など、身体のお悩みにアプローチします。
ピキナーズ・フtright	★★	普段では使わないパンチやキックをベースに体幹を含め、女性が気になる部位を引き締めていきます。非日常的だからこそ、ストレス発散間違いなし！全身運動で、汗をかきましょう！
ピラティス＜マツト＞	★	姿勢や呼吸を意識して、コア（深層筋群）にアプローチし、強化していきます。筋バランスの調整や体の歪み改善に効果的。体軸を整え、スムーズに動ける身体へ導きます。
パワーヨガ＜マツト＞	★★	呼吸と動作を連動させ、流れるように複数のポーズを展開していきます！動くヨガ！全身の柔軟性、筋力UPに効果的なクラスです。
おうちヨガ／座ってヨガ オンライン限定！	★	おうちで30分ヨガ。ヨガをやってみたくけど、何から始めたら良いかわからない？とお困りの方。オススメです！
歪み改善オームアップ＜マツト＞ オンライン限定！	★	午前中、身体が重だるいことはありませんか？姿勢の歪みを改善していく中でそこを保つ筋肉も含めて活性化させていきましょう！身体を温めて（ウォームアップ）動きやすくしていく（アツプ）1日の始まりに♪
筋膜リリース＜マツト＞	★	【筋膜】という言葉聞いたことありませんか？身体をほぐす上でとても重要なんです。専用のローラーを使いながらおこないます！固まった身体が気持ちよくほぐれていく感覚はやみつきになるかも！？
くびれる有酸素運動 ＜マツト&シューズ＞	★	気分の盛り上がる曲で「くびれ」もつくりながらストレス発散！一緒に楽しみましょう♪

姿勢改善EX オンライン限定！	★	体力に自信のない方、ポッコリお腹、猫背、便秘、腰痛、冷え症、眠りが浅い等の気になる方も、姿勢改善することで体が楽に動くことを実感するはず。
キャンドルアロマヨガ＜マツト＞	★	2～4種類をブレンドしたアロマの香りで癒されながら、キャンドルの炎でリラククス効果倍増！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＞	★★	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＜シューズ＞	★★	有酸素運動で代謝アップ！脂肪燃焼効果倍増！楽しく身体を動かしましょう。
エアリアルヨガ（空中ヨガ） ＜マツト＞	★	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。
エアリアルストレッチ＜マツト＞	★★	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。
	★	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。
DANCEエクササイズ ＜シューズ＞＜マツト＞	★★	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、脂肪燃焼しましょう♪
骨盤引き締めストレッチ＜マツト＞	★	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しつかりと正しい位置に戻していきます。骨盤を支えるインナーマッスルを刺激して活性化！
キレイスタイル	★★	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！