

Studio Program

W.DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	W.END	Sat	Sun
14:00	14:00~14:10 シナプソロジー	14:00~14:10 シナプソロジー	14:00~14:10 シナプソロジー	14:00~14:10 シナプソロジー	14:00~14:10 シナプソロジー	10:00	10:00~10:30 モーニングストレッチ 【定員5名】	10:00~10:30 モーニングストレッチ 【定員5名】
14:15	14:15~14:45 レッドコードエクササイズ 【定員6名】	14:15~14:45 ケアストレッチ 【定員5名】	14:15~14:45 レッドコードエクササイズ 【定員6名】	14:15~14:45 ケアストレッチ 【定員5名】	14:15~14:45 レッドコードエクササイズ 【定員6名】	10:30		
14:45						11:00	11:00~12:00 レッドコードコンディショニング 【定員6名】 Masumi	
						11:30		
						12:00		
								●下記レッドコードトレーニングは チケット制になります、開始30分 前に2Fカウンターで配布します
						14:00		14:00~15:00 レッドコードトレーニング 【定員6名】 Koji
19:00	19:00~19:10 シナプソロジー	19:00~20:00 カラテ	19:00~20:00 ピラティス	19:00~20:00 ヨガ		14:30		
19:15	19:15~19:45 レッドコードトレーニング 【定員6名】 Masumi	Koji	Maki	Midori		15:00		
19:45						15:30	15:30~16:00 ヒーリングストレッチ 【定員5名】	15:30~16:00 ヒーリングストレッチ 【定員5名】
20:00	20:00~21:15 アシュタンガヨガ					16:00		
20:15		20:15~21:15 ヨガ	20:15~21:15 ヨガ	20:15~21:15 ピラティス	20:15~21:15 ズンバ			
21:00	Yukari	Yuka	Kaori	Miyuki	Nori			
21:15								

ヨガ	硬い方は柔らかく、柔らか過ぎる人は強さを、心身のバランスを呼吸と共に養います。	シナプソロジー	慣れない動きで脳を適度に混乱させ活性化していきます。短時間で頭と気分をスッキリさせます。
アシュタンガヨガ	呼吸と共にダイナミックに身体を動かしていきます。	ズンバ	初心者の方もたくさん動きたい方も気軽に踊れるズンバで汗を流せます。
ピラティス	姿勢から美しさと健康を導き自信へ繋がります。コアの備わった心と身体作りを！		
カラテ	空手の稽古を行う、追い込むハードなクラス。気合と心の準備を持って、いざ。		
ケアストレッチ	全身の筋肉をほぐすことにより、ケガの予防や痛みの軽減をします。		
モーニングストレッチ	気持ち良く全身を伸ばし、アクティブな1日のスタートに！		
ヒーリングストレッチ	呼吸と共にゆっくりとカラダをほぐし休日の疲れを癒します。		
レッドコードエクササイズ	レッドコードの振り子運動を活かし、無理なく安全に可動域を広げバランス向上をはかります。		
レッドコードコンディショニング	レッドコードとヨガのポーズを用いて、ココロとカラダを整えます。		
レッドコードトレーニング	レッドコードを使用して、全身をバランスよくトレーニングします。		

【レッスンに関して】

- スタジオオープンはレッスン開始の10分前になります。
- 担当インストラクター、レッスンの開始時間が変更になる場合がございます。
- 変更は館内掲示板・facebookにてご案内いたします。
- スタジオ内は携帯電話の電源をお切りください。
- は1Fスタジオ、 は2Fのスタジオで行います。

