

2024年12月

●各クラス **10名** 定員 **事前予約制**
 ●1回受講 ●受け放題
 (体験含む) **1,980円** 月々 **8,800円**
 (オンライン 1,490円) (オンライン受け放題 2,980円)

■休講のお知らせ
 ・12/3(火)~8(日)
 ・12/31(火)~1/3(金)
 はお休みとさせていただきます。
 そのため会費は6,600円とさせていただきます

■レッスンについてのお知らせ
 ・12月の代行レッスンはありません!
 ・12月から下記のクラスはインストラクターが変更となります
 木曜 10:00~ Yasuko→miyuki
 木曜 17:00~ miyuki→tomoko

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
10:00	10:00~10:50 梅山 晃子 機能改善ヨガ	10:00~10:50 たけさん ゆるすごトレーニング	10:00~10:50 miyuki ローラーピラティス 17:00からお引越し	10:00~10:50 Ami ピラティス オンライン中継	10:00~10:50 Ami ピラティス	8:45~9:35 フレッシュクラス ピラティス 11月からスタート!	12/1, 12/29 icchy 基本のローラーピラティス 12/15, 12/22 itoyo やさしいピラティス
11:15	11:15~12:05 梅山 晃子 ピラティスヨガ オンライン中継	11:15~12:05 池元真弓 心を穏やかにする 瞑想ヨガ	11:15~12:05 Miyuki ゆるすごトレーニング	11:15~12:05 たけさん ローラーピラティス	11:15~12:05 Ami ピラティス オンライン中継	10:00~10:50 上田 明子 ゆっくりヨーガ オンライン中継	
17:00	17:00~17:50 Miyuki ローラーピラティス		17:00~17:50 NEW tomoko ローラーピラティス		17:00~17:50 Miyuki ゆったりピラティス		12/22(日) 16:00~18:00 クリスマスコンサート 開催! たけさんのギターの先生、おなじみ林先生も出演予定 楽しいひとときで年忘れ!
19:00		19:00~19:50 Yasuko アロマナイトピラティス					

おおよその運動強度とクラス内容説明 (だまかな区分けですので、同じレッスンでも日によって強度は変わります)

運動強度	レッスン名	インストラクター	実施日・時間	概要
ゆっくりと柔らかい動きで呼吸を意識する 初心者・中級者向け 	機能改善ヨガ	梅山 晃子	火曜、10:00	身体の歪みよ自律神経のバランスを整えます。セルフコンディショニングで心身の健康をめざしましょう。
	ピラティスヨガ	梅山 晃子 O/L	火曜、11:15	ピラティスとヨガの良いところを組み合わせたレッスンです。機能的な身体作りと、心の安定を目的としています。
	心を穏やかにする瞑想ヨガ	池元 真弓	水曜 11:15	運動量は少ないのでリラックス効果が高く、副交感神経を優位にします。感情に振り回されてお疲れの方や、運動不足の方、高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	ゆっくりヨーガ	上田 明子 O/L	日曜 10:00	誰でも今すぐ簡単にできるヨガです。落ち着いてゆっくりと行います。休日の始まりにぴったりなクラスです。
	ゆるすごトレーニング (50代~70代の方中心)	たけさん Miyuki	水曜 10:00 木曜 11:15	硬くなったカラダの筋膜をほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。安全で簡単に出来る筋トレで運動意欲もアップ!
体幹の機能向上をじっくりと学びつつ実践する 	ローラーピラティス	Miyuki	火・土 17:00 木曜 10:00	固まった関節や筋肉をゆっくりと動かしながらインナーマッスルをしっかりと鍛えましょう。毎週続けると体の変化がわかります!
	アロマナイトピラティス	Yasuko	水曜 19:00	穏やかな眠りにつけるよう、丁寧に動き、カラダとメンタルを整えます。毎回変わるアロマブレンドもお楽しみください。
	ローラーピラティス	tomoko	木曜 17:00	理学療法士の知識を生かしたエクササイズ。関節痛を予防し、重力に負けない姿勢作りを目指します。
	美姿勢ピラティス	Ami O/L	金曜 10:00	筋肉や骨格を1つ1つ感じながら、ゆっくりと体幹トレーニングを行います。
	フレッシュクラス	icchy	日曜 8:45	理学療法士の知識を生かしたローラーピラティスクラス。基本エクササイズ中心で初心者にも優しいクラスです。
フレッシュクラス	itoyo	日曜 8:45	基本のマットピラティスクラス。基礎的な動きでしなやかなカラダを作っていきます。	
カラダの変化を目的とする運動志向者向け	ピラティス	Ami O/L	土曜 10:00 土曜 11:15	硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えます。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です