



10月13日 (月・スポーツの日) 祝日特別プログラム

千葉スタジオ

津田沼スタジオ

能見台スタジオ

イツロー

YASUKO

Yoshika



10:00-11:15

OL

朝のハタヨガ

朝一のレッスンなので、呼吸法、ストレッチから始めてから基本的なアーサナ（ヨガのポーズ）を練習します。カラダとココロを目覚めさせましょう。

10:00-11:15

ソフトコア

身体構造から紐解くアサナ。
普段の生活やヨガなど、動いでも疲れなカラダを育てていきましょう

10:00-11:15

FR ピラティス

フォームローラーを用いて、ヒト本来の機能的（Functional）な動きを引き出します。機能的で美しい姿勢、お身体へ。仰向けからスタートしスタンディングまでしっかりエクササイズします。終わる頃にはスッキリと整っている事を体感して頂けるようにクラスを作っています。ご一緒にFRピラティスで伸びてゆきましょう！

11:30-12:45

フローヨガとキールタン

前半は、太陽礼拝などフローで動いて、少し汗をかきましょう。後半では、ウクレレの伴奏でキールタン（歌うヨガ）を体験しませんか？

11:30-12:45

やさしいエアヨガ

10月金曜にスタートしたクラスを祝日にお届け。
リストラティブより動きたい！でもビギナーは体力筋力的にキツイ！という方にとっておきの贅沢なクラス。
低空フロー × いつもの高さでエアヨガのいいとこどりです。

ヨガ

エアヨガ



発汗量小：
初心者向け



発汗量中：
初心者～経験者向

OL

スタジオレッスンをオンライン
中継いたします。