

2022年1月～ MULTI STUDIO LIFEWELL PROGRAM

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30~	HOTプログラム(女性/男性利用可能レッスン) ※11:00以降のレッスンは女性の会員様のみとさせていただきます。					リラックスフロー60 8:30~9:30 山下 結実	モーニング ルーティンヨガ60 8:30~9:30 KEIKO	8:30~
8:45~								8:45~
9:00~								9:00~
9:15~								9:15~
9:30~	リトリートヨガ60 9:30~10:30 Kazune	ヨガボディ60 9:30~10:30 ひいろ	美活テックス サーキット60 9:30~10:30 佳奈	ハタヨガ60 9:30~10:30 KEIKO	アライメントヨガ60 9:30~10:30 Kazune	38℃/65%	38℃/65%	9:30~
9:45~								9:45~
10:00~						バーカンメソッド ヨガ60 9:45~10:45 みや	ピラティス ヨガ60 9:45~10:45 KEIKO	10:00~
10:15~								10:15~
10:30~						38℃/65%	38℃/65%	10:30~
10:45~								10:45~
11:00~								11:00~
11:15~	バレエ 11:00~12:00 塚本 晃司	リトモス60 11:00~12:00 yuki	ソフトヨガ60 11:00~12:00 ChiHIRO	バレエ 11:00~12:00 城 聖子	エアロ ディスクアリー 11:00~12:00 花井 美智子			11:15~
11:30~						オキシジェン45 11:15~12:00 Saki	ピラティス ベシック 11:15~12:00 赤地 寿美	11:30~
11:45~								11:45~
12:00~								12:00~
12:15~						X55 45 12:15~13:00 Saki	ロックダンス 12:10~13:10 赤地 寿美	12:15~
12:30~								12:30~
12:45~	タヒチアンダンス 12:15~13:15 Taubaki	オリジナル エアロ60 12:15~13:15 石塚 直樹	ボディシェイプ サーキット60 12:15~13:15 清水 亜佐子	ZUMBA® 12:15~13:15 しづえ	バレエ 12:15~13:15 ai			12:45~
13:00~								13:00~
13:15~								13:15~
13:30~	ファイトウ45 13:30~14:15 Saki	フラダンス 13:30~14:30 中川 真由美	ステップ ディスクアリー45 13:30~14:15 清水 亜佐子	オキシジェン45 13:30~14:15 瀬沼 晴博	ベリーダンス 13:30~14:30 MILLA	ファイトウ45 13:15~14:00 SHIN	ファイトウ45 13:30~14:15 瀬沼 晴博	13:30~
13:45~								13:45~
14:00~								14:00~
14:15~								14:15~
14:30~						トータル コンディショニング 14:15~15:15 松田 由美	ユーバンド45 14:30~15:15 瀬沼 晴博	14:30~
14:45~	イシュタヨガ60 14:30~15:30 Aoi	ジャズダンス 14:45~15:45 聖治	ユーバンド45 14:30~15:15 瀬沼 晴博	フラダンス 14:30~15:30 鼓ヶ井 嘉子	メガダンス60 14:45~15:45 今井 仁美			14:45~
15:00~								15:00~
15:15~								15:15~
15:30~								15:30~
15:45~								15:45~
16:00~						ボディケア 15:30~16:30 松田 由美	バレエ 15:30~16:30 中尾 茜	16:00~
16:15~	キッズスクール バレエ 低学年クラス 16:10~17:10 玉城 晴香	キッズスクール バレエ 幼児クラス 16:00~17:00 ai	キッズスクール バレエ 低学年クラス 16:40~17:40 HITOMI	キッズスクール HIPHOP 幼児クラス 16:40~17:40 HITOMI	キッズスクール GIRLSHIPHOP 幼児クラス 16:00~17:00 MIHOKO			16:15~
16:30~								16:30~
16:45~								16:45~
17:00~						Maha Vinayasa60 16:45~17:45 築地 サヤカ	気功&太極拳 16:45~17:45 加藤 裕一郎	17:00~
17:15~	キッズスクール バレエ(75分) 低学年クラス 17:05~18:05 ai	キッズスクール バレエ 高学年クラス 17:15~18:30 玉城 晴香	キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:05~18:05 MIHOKO	キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:05~18:05 MIHOKO				17:15~
17:30~								17:30~
17:45~								17:45~
18:00~						X55 45 18:00~18:45 SHIN	オキシジェン45 18:00~18:45 Saki	18:00~
18:15~								18:15~
18:30~								18:30~
18:45~								18:45~
19:00~	ファイトウ45 18:45~19:30 SHIN	オキシジェン45 18:45~19:30 Saki	HIPHOP 18:15~19:15 Cha	X55 45 19:00~19:45 Saki	メガダンス45 18:45~19:30 MIZUKI	メガダンス60 19:15~20:00 MIZUKI	ファイトウ45 19:00~19:45 Saki	19:00~
19:15~								19:15~
19:30~								19:30~
19:45~								19:45~
20:00~	パワー カーディ60 19:45~20:45 SHIN	リトモス60 19:45~20:45 AKO	バレエ 19:30~20:30 城 聖子	エアロ ディスクアリー 20:00~20:45 MIZUKI	HOUSE 19:45~20:45 聖治			20:00~
20:15~								20:15~
20:30~								20:30~
20:45~								20:45~
21:00~	R & B 21:00~22:00 KNG	HIPHOP 21:00~22:00 赤地 寿美	ユーバンド60 20:45~21:45 SHIN	リトモス60 21:00~22:00 長沼 淳子	ファイトウ60 21:00~22:00 瀬沼 晴博	エアロ ディスクアリー 20:15~21:00 MIZUKI	パワー カーディ45 20:00~20:45 SHIN	21:00~
21:15~						リンパヨガ45 21:15~22:00 MIZUKI	ユーバンド45 21:00~21:45 SHIN	21:15~
21:30~								21:30~
21:45~								21:45~

2022年1月～ YoqyStyle 浴石スタジオ PROGRAM

	月	火	水	木	金	土	日	
								8:00
9:00								9:00
10:00	9:00~10:00 ヨギケア(肩) 由香	9:00~10:00 モーニングヨガ 山下 綿実	9:00~10:00 バランスupヨガ Yuki (石本)	9:00~10:00 モーニングヨガ 石川りえこ	9:00~10:00 ピフィラティス YUKI (脇坂)	8:45~9:45 ヨギケア(姿勢) Yuki (石本)	8:45~9:45 モーニングヨガ かおり	10:00
11:00	10:30~11:30 バーカンメソッドヨガ 由香	10:30~11:30 ヨギケア(腰) Naoko	10:30~11:30 リラクソヨガ Yuki (石本)	10:30~11:30 ピラティス入門 石川りえこ	10:30~11:30 リラクソヨガ Kumi	10:15~11:15 巡りヨガ Yuki (石本)	10:15~11:15 ハタ・クラシック 築地サヤカ	11:00
12:00						11:45~12:45 美活ヨガ 佳奈	11:45~12:45 スローヴィンヤサ 築地サヤカ	12:00
13:00	12:00~13:00 ウーマンライフヨガ Kumi	12:00~13:00 デトックス調整ヨガ Naoko	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ 鈴木ミキ	12:00~13:00 古典ヨガ 山下 綿実	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Kumi			13:00
14:00	13:30~14:30 アクティブフローヨガ YUKI (脇坂)	13:30~14:30 シェイプアップヨガ かおり	13:30~14:30 自律神経調整ヨガ 鈴木ミキ	13:30~14:30 デトックス調整ヨガ Naoko	13:30~14:30 ヨーガ・サーダナ ~Chandra~ 築地サヤカ	13:15~14:15 アンチエイジング デトックスヨガ 佳奈	13:15~14:15 ベーシックヨガ 山下 綿実	14:00
15:00						14:45~15:45 骨盤調整ヨガ かおり	14:45~15:45 パワーチャージヨガ Naoko	15:00
16:00	15:00~16:00 Siva Raja Yoga MICHIO	15:00~16:00 柔軟upヨガ かおり	15:30~16:30 ヨギケア(姿勢) みや	呼吸deストレッチヨガ Naoko	15:00~16:00 ベーシックヨガ 築地サヤカ			16:00
17:00						16:15~17:15 リラクソヨガ かおり	呼吸deストレッチヨガ Naoko	17:00
18:00								18:00
19:00	18:30~19:30 ピラティス入門 石川りえこ	18:30~19:30 リラクソヨガ KUMIKO	18:30~19:30 骨盤調整ヨガ 山下 綿実	18:30~19:30 ベーシックヨガ YUKI (脇坂)	19:00~20:00 デトックスフローヨガ MEU			19:00
20:00	20:00~21:00 ヨギケア(腰) 石川りえこ	20:00~21:00 アライメントヨガ KUMIKO	20:00~21:00 シェイプアップヨガ かおり	20:00~21:00 リンパヨガ YUKI (脇坂)	20:20~21:20 心身リフレッシュヨガ MEU			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
営業時間	8:30~22:00	8:30~22:00	8:30~22:00	8:30~22:00	8:30~22:00	8:00~18:00	8:00~18:00	営業時間

MULTI STUDIO LIFEWELL PROGRAM / GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	靴	男性利用	クラス内容
脂肪燃焼			
エアロディスカバリー	●		エアロビクス初級者向けのクラスです。動きのバリエーションを楽しめるクラスです。慣れない動きにチャレンジすることで身体に刺激を与えましょう！
オリジナルエアロ	●		エアロビクス中級～中上級のオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫しましょう！（各レベルをご確認の上、ご参加ください。）
J-POPエアロ	●		エアロビクスとダンスレッスンを融合させたレッスンです。JPOの曲に振り付けをして踊っています。
ボディシェイプサーキット	●		エアロビクス初級者向けのクラスです。軽い負荷での筋力トレーニングと、シンプルでダイナミックな有酸素運動を交互に行うことにより全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。
リトモス	●		様々なジャンルの音楽に合わせて、美しくダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎！全身のシェイプアップにも効果的！
メガダンス	●		ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなどの世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし、全10曲で構成されるワールドダンスプログラムです。
ZUMBA	●		ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼させる効果が期待できます。
ステップディスカバリー	●		ステップエクササイズ初級者向けのクラスです。シンプルな動きの組み合わせから少しずつバリエーションを楽しめるクラスです。
ユーバウンド	●		直径1mのトランポリンを使用し、有酸素運動を行うプログラムです。シンプルな動きを組み合わせ、ダイナミックに動くことでシェイプアップに効果的です。初心者の方も安心してご参加いただけます。
パワーカーディオ	●		筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことにより全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
X55	●		自己重を負荷にしてスクワットやランジなど、シンプルなエクササイズで下半身をシェイプアップしていきます。同じ動きを繰り返して行くので、初めての方も安心してご参加いただけます。
DANCE			
HIPHOP	●		HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
HOUSE	●		HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめれます。かっこよく踊りましょう！
バレエ			このクラスは、バレエの基礎的な動きを丁寧に時間をかけて練習すると同時に正しい体の使い方やポジションも習得する事が出来ます。
フラダンス			ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、様で踊ることでより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。
タヒチアンダンス			早いビートと妖艶な腰の動きでウエストもキュッ！ 踊る快感を味わうことができます。素足でステップを踏み、足腰の筋力アップ、ストレス解消にも効果的です。
ロックダンス	●		ロックに少し慣れてきた方向向けのクラス。スピード感のある音楽に合わせてリズムカルに踊りましょう。
ベリーダンス			ベリーダンスに慣れてきた方向向けのクラスです。より難易度の高い振り付けにもチャレンジし、美しく、かっこよく踊りましょう！
ジャズダンス	●		曲に合わせて振り付けも行います。ストレッチを入念に行ったら後、全身を大きく使って踊ります。柔軟性の向上、体力アップにも効果的です。
R&B	●		音ハマりメロディに合わせて動き、一定のリズムを取らずにメリハリのあるダンスを踊ります。使用する音楽もラップではなくハードのような音楽を使用します。
フリースタイル	●		ジャンルにとらわれず、音楽に乗ってダンスを楽しむクラスです。HIPHOPやJAZZの基礎を取り入れながら、洋楽、邦楽で踊っています。
ストレス発散			
ファイドウ	●		アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。りの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的です。初めての方も大歓迎です！
姿勢改善・リラクゼーション			
ピラティスベーシック			体幹部のインナーマッスルを意識したエクササイズを行います。体幹部の強化、ウエストの引き締めに効果的です。
ボディケア			身体の歪み、肩こり、腰痛などをストレッチ、エクササイズで改善、調節を行っていくクラスです。
トータルコンディショニング			ストレッチと改善エクササイズを用いて、正しく楽に動かせる体作りをするクラスです。肩、腰、膝、股関節の動きを出していきます。
氣功&太極拳			身体も自然のバイオリズムと共に変化します。自然と内臓を結びつけた東洋医学に基づいて解りやすくやさしく動いています。心も身体も元気になるクラスです。
オキシジェノ			ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガの要素を取り入れ、柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高めています。曲のイメージに合わせて動きと呼吸を意識することで、身体に心地よい変化をもたらします。
イシュタヨガ			ニューヨークで大ブレイク！呼吸に合わせた動きでポーズを楽しんでいます。筋力と柔軟性のバランスを整えることでシェイプアップ効果も期待できる現代人向けのヨガです。
ハタヨガ			心と体のバランスを整え、健康的な配置へと調整し、本来あるべき状態へ導いていきます。ヨガを深めている方にお勧めです。
ソフトヨガ			呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。
Maha Vinyasa			エネルギーと心の流れを重視したヴィンヤサによりプラナーの循環を効率よく行います。また、マニブラ・チャクラの縦線によりお腹の中に火を起こします。不可能だと思っていた事に挑戦出来たり、その成果が笑える。肉体的にも精神的にも霊的にも、あらゆる層において成長を成し遂げることが出来ます。
姿勢改善・リラクゼーション/HOTヨガ(38℃/65℃)			
アライメントヨガ		●	身体の使い方に気付きを向け、安全に効果的にポーズを学ぶクラス。安定した上級者ポーズを行える心身の強化を目指します。
リトリートヨガ		●	12個のポーズを繋げて行う太陽礼拝に合わせて、意識しづらい「呼吸」に意識を向けていきます。
ヨガボディ		●	筋肉の動きや関節の可動域など、自分の体に合わせて最適なポーズを取り、自身の体に対する理解を深めるクラス。
美活デトックスヨガ		●	季節や月ごとにアプローチする部位を変え、深い呼吸に合わせてくまなく体を動かしていきます。
ハタヨガ		●	相対する「ハ＝動」と「タ＝静」を結び付け、調和し、心身のバランスを整えるクラス。
リラクックスフロー		●	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで体をほぐします。
バーカンメソッドヨガ		●	太陽礼拝をメインに体を動かし、脂肪燃焼・骨格の歪みの改善等、内側から身体を強くしなやかにしてくれる運動量の多いクラス。
モーニングルーティンヨガ		●	寝ポーズから始まり徐々に立位のポーズへ展開していくリラクックスフローのクラス。
ピラーヨガ		●	『支柱=pillar(ピラー)』を意識する事で、正しい姿勢の維持、内臓の活性化、あらゆる不定愁訴の改善に効果的としたクラス。

溶岩ヨガスタジオ

レッスン名	レッスン内容
レッスン強度 ★☆☆☆☆	
呼吸deストレッチヨガ	複雑なポーズは行わず深い呼吸を意識しながら、強張りがない筋肉にストレッチをかける。
温活アンチエイジングヨガ	骨盤底筋群トレーニングやツボ押し、顔ヨガを取り入れながら活き活きとした身体を目指す。
心身リフレッシュヨガ	日常生活で起こる身体のコリやむくみ、不調、疲労などを呼吸とヨガのポーズで解していく。
陰ヨガ	深い呼吸と共に長めにポーズを取り、身を委ねる事で心身を緩ませていくクラス。座位、仰向け うつ伏せのポーズが中心。
自律神経調整ヨガ	内臓の働きや睡眠、心の安定などあらゆる活動に影響を与える自律神経にフォーカスする。
リンパヨガ	大きなリンパ節に刺激を入れながらヨガのポーズを取るクラス。むくみの解消に効果的。
ピフィラティス	骨盤底筋をメインに鍛えていくエクササイズ。ヒップアップや腿の引き締め、骨盤調整におすすめ。
ヨーガ・サーダナ Chandra	前半は瞑想的にアーサナを行い、後半では音や光を使い、内側の奥深くまで緩やかに。
レッスン強度 ★★☆☆☆	
モーニングヨガ	硬くなっている朝の体を引き伸ばし、血液を循環させ代謝を上げる。
柔軟upヨガ	股関節を柔らかくするためのアーサナや全身を伸ばすアーサナを行う。
Siva Raja Yoga	インド伝統スタイルのヨガ。チャクラやその通り道のナディを感じ覚え、Physical, Mental, Spiritualに包括的に働きかける。
レッスン強度 ★★★☆☆	
デトックス腸整ヨガ	捻りのポーズを中心に行い、内臓の働きを活性化。便秘解消、代謝促進、免疫力UPを目指す。
ベーシックヨガ	呼吸、心、身体に意識を向けて、ポーズの正しい取り方、身体の動かしかたを学ぶ。
骨盤調整ヨガ	体の中心にあり要となる骨盤の歪みを正常な位置に戻し、全身の歪みを改善する。
巡りヨガ	心と身体に要らないものを手放し、新しい活力を生み出す事で全身の巡りを良くする。
ピラティス入門	前半はストレッチ、後半はエクササイズを行います。体幹・インナーマッスルを付けたい方へ。
スローヴィンヤサ	基本のアーサナを分解しテンポを落としたフローヨガ。しなやかに繊細な心身へ。
レッスン強度 ★★★★☆	
バランスupヨガ	正しい姿勢をキープできるように、基本ポーズを正しいアライメントで呼吸に合わせて行う。
デトックスフローヨガ	たっぷり汗をかきながらフロースタイルで動き、身体に溜まった老廃物をデトックスする。
アライメントヨガ	日常の習慣で歪んだ骨盤や崩れた姿勢を戻し、各関節の可動域を広げ、痛みを出にくい身体を目指す。
レッスン強度 ★★★★★	
バーカンメソッドヨガ	太陽礼拝をメインに体を動かし、脂肪燃焼・骨格の歪みの改善等、内側から身体を強くしなやかにする運動量の多いクラス。
パワーチャージヨガ	太陽礼拝を中心に立位のポーズでしっかりと動き、体の動きと内なるエネルギーを活性化させる。
シェイプアップヨガ	普段動かないコアの筋肉を刺激して代謝を上げ、脂肪を燃焼しやすい身体を作り上げる。
美温デトックスヨガ	前半は肋骨を締めた呼吸法や腸もみで内臓をほぐし、後半はゆったりとしたフロースタイルでデトックス効果を高める。
アクティブフロー	ゆったりと流れる呼吸に調和しながら、しなやかさと力強さの両面を養うフロースタイル。
アンチエイジング&デトックスヨガ	ホルモバランスを整えていくポーズを多く取り入れ、呼吸に合わせて流れるように動いていくフロースタイルヨガ。
レッスン強度 オールレベル	
ウーマンライフヨガ	女性のライフステージの中で起こりうる不調をテーマに、ヨガを通して自身の心身の理解を深める。
ハタ・クラシック	ハタヨガ7つの支那 サブターンガに則りシークエンスが進みます。心身を浄化し自らの健康を育みながら、未だ眠っている能力の開発を目指す。
リラクックスヨガ	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。呼吸と無理のないポーズで体をほぐす。
ヨギケア	セルフマッサージュで身体をほぐし、呼吸調整や機能改善エクササイズで普段使われていない筋肉を活性化。調整された深い呼吸で動くことでヨガの効果を最大限に引き出す。