

KLstudio プログラムスケジュール 2020年8月～



月	火	水	木	金	土	日	SUPヨガ
定休日	10:00 やさしいヨガ 西脇	10:00 リラックス ヨガ 神戸	10:00 ヘルシーヨガ 朝長	10:00 空中ヨガ MAYA	9:30 デトックスヨガ けいこ	9:30 ハタヨガ 五藤	火10:00 SUPヨガ 佐伯
	11:30 パワーフロー ヨガ 西脇	11:30 体幹ヨガ けいこ	11:30 脂肪燃焼 ヨガ 朝長	11:30 リラックスヨガ MIKU			土19:15 SUPヨガ 佐伯
	19:00 ザ・スローリン パドレナージュ アッキー	19:00 ズンバ 佐藤	19:00 美脚・美尻 チャレンジ 佐々木	19:00 ファイティング シェイブ Noriko	19:00 アシュタンガ ヨガ 高橋		要シューズ
	20:30 骨盤 エクササイズ アッキー	20:30 ボディメンテナ ンスヨガ aiko	20:30 エアロビクス 初級※ 杉浦	20:30 体幹& サーキットトレ Noriko	20:30 TRX※ midori		hot studio 室温38℃湿度68%

※ヨガマットも必要です

※ヨガマットも必要です

■プログラム紹介

曜日	時間	プログラム名	難易度	プログラム紹介
火	10:00	やさしいヨガ	★★★	ヨガの基本的なポーズをゆっくりと丁寧にいきます。深い呼吸をしながら全身を気持ちよくほぐして心身ともにリフレッシュしましょう。体の硬い方、初心者の方も安心してご参加いただけます。
	10:00	SUPヨガ(プール)	★★★	浮力のある大きなボードをプールに浮かべその上でヨガをします。不安定なボードの上でヨガをする事で体幹、バランス感覚を鍛えられます。ゆったりリラックス効果、発汗、トレーニング効果、笑顔満載のクラスです。
	11:30	パワーフローヨガ	★★★★	深い呼吸とともにヨガのポーズを流れるように繋いで動きます。パワー系のポーズを多く取り入れた運動強度の高いレッスンです。ボディメイクや体幹強化の効果も期待できます。
	19:00	ザ・スローリンパドレナージュ	★	自分の力で自分自身の身体を整える「セルフ美容整体」です。体内にある様々なリンパ節に刺激を与えてリンパの流れ血液の流れを良くします。関節を整え筋肉をほぐす事で姿勢が良くなり、代謝アップにも繋がるプログラムです。
	20:30	骨盤エクササイズ	★	骨盤まわりの筋肉をトレーニングする事により、体幹を強化して代謝を上げ、脂肪燃焼をしやすい身体づくりをしていきます。腹筋等も取り入れますので、ダイエット効果も期待できるプログラムです。
水	10:00	リラックスヨガ	★★	ゆったりとした深い呼吸とともに、座りポーズを中心としたヨガを行います。家事や仕事などで凝り固まった首、肩、背中をしっかりとほぐし、心身ともにリラックスしましょう。
	11:30	体幹ヨガ	★★★★	体幹を鍛えながらほどよく筋力をつける事で疲れにくいカラダを作ります。全身のバランスを整えながら美しいラインを目指していきましょう。
	19:00	ズンバ	★★	世界各国のリズムに合わせて、簡単エクササイズです。初心者でも楽しめ、簡単な、ステップのダンスです。
	20:30	ボディメンテナンスヨガ	★★	普段の生活で凝り固まった筋肉をほぐし、体の歪みを改善していきます。体質改善をしていく事を目的としたレッスンです。
木	10:00	ヘルシーヨガ	★	ヨガの基本的な呼吸法・ポーズを1つずつ丁寧にクラスです。心身共に疲労回復が得られるクラスです。
	11:30	脂肪燃焼ヨガ	★★	ヨガのポーズを通して身体を動かし、代謝を高めて脂肪を燃焼します。基礎代謝が高まり、日常から燃えやすい身体を作ります。
	19:00	美脚・美尻チャレンジ	★★★	このレッスンはお尻や脚にしっかりと効かせられる様に、正しい身体の動かし方を身につけて頂く事を目的としております！トレーニングをやっていても中々上手くいかないと言う方は是非お試しください。
	20:30	エアロビクス初級※	★～★★	基本的な動作が中心のクラスです。身体全体の筋肉を使って、楽しく有酸素運動を行います。皆さんと一緒に楽しみましょう。※このレッスンもヨガマットが必要となります。
金	10:00	空中ヨガ	★★★	ハンモックを使いながら身体をほぐし肩こり、腰痛、姿勢改善など体の不調を解消していきます！床でやると難しい逆さまのポーズもハンモックを使う事で誰でも簡単に逆さまになれるクラスです。一緒に宙に浮く感覚を楽しみましょう
	11:30	リラックスヨガ	★	ゆったりとした呼吸に合わせて身体感覚に意識を向けながら、丁寧に呼吸やポーズを行います。緊張している筋肉や身体を緩めていきましょう。
	19:00	ファイティングシェイブ	★★★	ボクシングのパンチやキックを取り入れたダイエット効果抜群のエクササイズです。初めての方でも大丈夫！ゆっくり丁寧にレッスンします。ストレスも解消され、いつの間にかシェイブされた自分の体に気づくはずですよ。
	20:30	体幹&サーキットトレ	★★★	自重で体を支え体幹を強化します。筋トレ後の有酸素運動は脂肪燃焼効果が抜群！これを数セットくり返します。筋トレが苦手な人でも大丈夫。腰のくびれや正しい姿勢を手に入れ、女子力UPを目指しましょう！
土	9:30	デトックスヨガ	★★	ねじりのポーズや体側を伸ばすポーズで全身をほぐしながら、汗と一緒に老廃物を流しましょう！1週間頑張ったカラダをリセットして、ご自分だけのリラクスタイムに。
	19:00	アシュタンガヨガ	★★	アシュタンガとは8支則という意味です。運動量が多いヨガで、プライマリーシリーズから始めます。決められたポーズを呼吸に合わせて練習します。ご自身のペースで無理なく、比べず、楽しく練習していきましょう。
	19:15	SUPヨガ(プール)	★★★	浮力のある大きなボードをプールに浮かべその上でヨガをします。不安定なボードの上でヨガをする事で体幹、バランス感覚を鍛えられます。ゆったりリラックス効果、発汗、トレーニング効果、笑顔満載のクラスです。
	20:30	TRX※	★★	米軍発のTRX！自重を活用した三次元トレーニングです。前後・左右・上下に動くことで、効率的に身体が鍛えられ、柔軟性・体力・筋力等のパフォーマンス向上、代謝UP↑ボディメイクにも最適※このレッスンもヨガマットが必要となります。
日	9:30	ハタヨガ	★★	ヨガの原点とも言われるハタヨガは、深い呼吸に合わせて基本のポーズをゆっくりと行います。座位と立位と仰向けのポーズをバランス良く取り入れ、心と身体をスッキリさせ、リラックス状態へと導きます。