

レッスントータルスケジュール

レッスン更新日 2017年9月1日

LESSON TIME TABLE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:40 ～ 11:40	ハワイ産生まれのパワーヨガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ☆☆☆ ♪♪♪ rico	ヒーリング デトックスヨガ 1日疲れた心身をデトックスして、心地よい癒しに導くヨガです。 ☆☆☆ ♪♪ Chika	i-yoga シークエンス 軽快な音楽と深い呼吸で、ココロもカラダもデトックス&リラックス! ☆☆☆ ♪♪ Keiko	体幹ピラティス 美しくしなやかなバランスの取れた筋肉づくり。姿勢改善にも◎ ☆☆☆ ♪♪ Lina	インナービューティヨガ 体幹を強化し、美姿勢を手に入れます! ☆☆☆ ♪♪ NON	11:40 ～ 12:40	ピラックス ピラティスとストレッチを組合せて、しなやかなbody作りをしています。 ☆☆☆ 多和田ゆかり	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa~カキラ~スリム 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! ☆☆ 田上恵子
13:40 ～ 14:40	デトックス & リジュベネーションヨガ 毒だしと若返りのヨガ ☆☆☆ ♪♪ Nori	Do it~キメ! ボディメイキングヨガ 骨格を整え、柔軟性を高め 気の流れを良くします ☆☆☆ ♪♪ 土井孝子	Relax Happy yoga バランスよく動作を行い、呼吸を大切に。ハッピーになれるyoga! ☆☆ ♪♪ YUKA	ダイエットヨガ 筋力を強化し、代謝アップ!! 老廃物を、除去します! ☆☆☆ ♪♪ NON	リラックス パワーヨガ ボディメイクに効果のある パワーヨガで究極リラックス! ☆☆ ♪♪ YUKI	13:40 ～ 14:40	ハタヨガ~Power~ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深めじっくり力強くBodyメイク ☆☆☆ shigemi	Power Yoga しっかり動いて、 心と体のストレスに効果的! ☆☆☆ Yukari
14:50 ～ 15:50	美bodyヨガ 女性らしい美しくしなやかな 体づくりを目的としたクラスです。 ☆☆ ♪♪ はるな	yOga スパイ ダイナミックに身体を動かし 自分の中心を探していきます。 ☆☆☆ ♪♪ yuco	マイスタイルヨガ 自分自信を見つめる事で より自分らしくなれるヨガ。 ☆☆ ♪♪ Eri	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa~カキラ~ビューティ 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! ☆☆ 田上恵子	伝統太極拳 型を覚えるのではなく、動きの質を 変えていく太極拳です。 ☆☆(常温) ♪♪ 白川隆一	14:50 ～ 15:50	楽しいフラ likoクラス ハワイアン・ミュージックに癒され ながら、足・腰・体幹を鍛えます。 ★(常温) ♪♪ noriko	Aloha リフレッシュヨガ しっかり動いて緩めて、自律神経 のバランスを整えてあげるヨガ ☆☆☆ Chika
18:30 ～ 19:30	ファンクショナル ストレッチ 機能的に動きやすい体づくり、 関節の動きをスムーズに。 ☆☆☆ ♪♪ 土井孝子	body care ヨガ 体内に眠っている細胞を目覚め させ、しなやかなボディラインに! ☆☆ ♪♪ 絵美里	ハワイ産生まれの/パワーヨガ パンプアップヨガ 呼吸・筋肉のポンプ作用・発汗・爽快 ☆☆☆ ♪♪ rico	ハタヨガ~Power~ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深めじっくり力強くBodyメイク ☆☆☆ shigemi	美bodyヨガ 女性らしい美しくしなやかな 体づくりを目的としたクラスです。 ☆☆ ♪♪ はるな	16:40 ～ 17:40	ヨガ ボディ リラックス バランスのよい動と静の動きを ポーズを通して感じるクラスです。 ☆☆ ♪♪ yokko	ストレッチヨガ 呼吸に連動させて 心も身体もほぐしましょう。 ☆☆ ♪♪ mika
19:40 ～ 20:40	ハタヨガ~flow~ アドヴァンス ベーシックなポーズからさらに 深い呼吸と共に流れるように ☆☆☆ shigemi	ろっ骨エクササイズ *すぐやせ&キレイになる* KaQiLa~カキラ~スリム 冷え、むくみも和らぎ 体温代謝血流アップ! ☆☆ 田上恵子	Do it~キメ! ボディメイキングヨガ 骨格を整え、柔軟性を高め 気の流れを良くします ☆☆☆ 土井孝子	陰 ヨガ 柔軟性を高めるリラックス効果 の高い静止のヨガです。 ★ ♪♪ Mina	i-yoga Hot 音楽+ヨガ 大発汗デトックスでダイエット ☆☆☆ yuco	18:30 ～ 19:30	ヨガポーズの取り方 初心者の方から上級者の方まで、 怪我や身体を傷めない方法を紹介。 ☆☆☆ rico	ヒーリングヨガ ゆったりとした動作で柔軟性を 高めながら、心も体もリラックス。 ☆☆ RIN
20:50 ～ 21:50	ボディメイク ピラティス 美しくしなやかなバランスの取れた 筋肉づくり。姿勢改善にも◎ ☆☆☆ Lina	癒しyoga ゆっくりとした動きの中に呼吸法 を取り入れリラックスします。 ★ Kumi	YOGA sun salutationを中心としたヨガ。 呼吸に意識をし、体と心をrelax! ☆☆ Erika	デトックス フローヨガ 深い呼吸とデトックス効果の高い ポーズで心も身体もスッキリと。 ☆☆ Mina	i-yogaシークエンス +ストレッチポール 体を思いっきり動かした後に ストレッチポールでリラックス! ☆☆ Nozomi			

HOT YOGA STUDIO "SIESTA"
http://ameblo.jp/hot-siesta/

★の数..発汗の目安(☆は0.5) ♪の数..動作、運動量の目安

※レッスントータルスケジュールは予告なく変更する場合がございます。
※各レッスンのインストラクターは変更になる場合がございます。

 **siesta**
お問合わせ・ご予約は
ホットスタジオ シエスタ
TEL 092-452-4142

