

月		火		水		木		金	土		日	
スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	定休日	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
10:00												
11:00	10:30~11:15 ダイエットヨガ 45 YUMIKO	11:00~11:30 QS	10:30~11:30 ベーシックヨガ 60 chiho	10:45~11:15 PS	10:30~11:15 骨盤ヨガ 45 YUMIKO	11:00~11:30 PS	10:30~11:15 サーフェクササイズ45		10:30~11:15 サーフェクササイズ45		10:30~11:30 週替わりプログラム 45min or 60min	10:45~11:15 PS
12:00	11:45~12:30 サーフェクササイズ45		12:00~12:45 ダイエットヨガ 45 YUMIKO	12:15~12:30 QB	11:45~12:30 ヨガボディメイキング 45 Eriko (嶋田)	12:00~12:15 PR	11:45~12:30 ズンバ 45 TOMO		12:00~13:00 フラダンス 60 KAORI	11:30~11:45 PB		
13:00	13:00~14:00 アナトミック骨盤ヨガ 60 AI	13:15~13:45 PS	13:00~14:00 アナトミック骨盤ヨガ 60 AI	13:30~13:45 PC	12:45~13:45 ベリーダンス 60 Eriko (嶋田)	13:00~13:30 QS	13:00~13:45 QRen ボディメンテナンス 45 TOMO				12:30~13:30 骨盤ヨガ 60 ERI	12:45~13:15 Q BS
14:00	14:15~15:15 ポルドブラ 60 長	14:30~14:45 PR	14:30~15:15 ズンバ 45 TOMO	14:15~14:45 Q BS	14:00~15:00 エアロビクス 60 長	14:30~14:45 QB	14:15~15:00 チャクラヨガ 45 MAYU	14:15~14:30 PR	13:30~14:30 HipHop 60 koro 助	13:45~14:15 PS	14:00~14:45 ズンバ 45 花葉	
15:00	スタジオの空き時間はストレッチなどに パワープレート・クイナックスの空き時間はフリーに ご利用いただけます。											
16:00	スタジオの空き時間はストレッチなどに パワープレート・クイナックスの空き時間はフリーに ご利用いただけます。											
17:00	スタジオの空き時間はストレッチなどに パワープレート・クイナックスの空き時間はフリーに ご利用いただけます。											
18:00			18:00~18:15 QB							17:30~18:00 PS		17:30~18:00 QS
19:00	18:15~19:00 ヴィンヤサヨガ 45 花葉	18:45~19:15 PS	18:30~19:15 骨盤ヨガ 45 YUMIKO		18:30~19:15 ダイエットヨガ 45 YUMIKO	18:15~18:45 PS	18:30~19:15 サーフェクササイズ45		18:30~19:15 美 BODY ヨガ 45 花葉	19:00~19:30 QS	18:30~19:15 ダイエットヨガ 45 YUMIKO	
20:00	19:30~20:15 サーフェクササイズ45		19:30~20:15 コアヨガ 45 YUMIKO	19:30~20:00 QS	19:30~20:15 リラクソヨガ 45 YUMIKO	20:00~20:30 QS	19:30~20:15 ズンバ 45 Eriko (嶋田)	19:30~20:00 QS	19:45~20:30 サーフェクササイズ45			
21:00	20:45~21:30 ズンバ 45 RIECO	20:30~21:00 QS	20:30~21:15 スタイルアップヨガ 45 MAYU	21:00~21:30 PS	20:45~21:30 サーフェクササイズ45		20:30~21:30 ウォームリラクセーションヨガ 60 Eriko (嶋田)	20:45~21:15 PS				
22:00	21:45~22:30 ストレッチポール 45 RIECO	22:00~22:15 PR	21:45~22:30 サーフェクササイズ45		21:45~22:30 骨盤ストレッチ 45 藤谷	22:00~22:15 PC	21:45~22:30 HipHop 45 koro 助					
23:00												

○全てレッスンはチケット予約制になります。レッスン開始15分前よりチケットカウンターにてチケットを配布いたします。 ■ ホットヨガ ■ ウォームヨガ ■ 常温ヨガ  
 ○レッスンは変更になる場合もございます。事前にプログラム代行のお知らせを掲示板にてご確認ください。  
 ○レッスンの前は水分をしっかり取り、レッスン中も水分補給を取れるよう各自ご用意してください。

プログラムの内容は裏面をご覧ください。

# スタジオプログラム

## 【NEW】 アナトミック骨盤ヨガ（ウォーム）

ゆっくりゆったりした動き、ポーズはいたってシンプルですがキープ時間はかなり長め。持っている力を”目覚め”させ、それぞれの限界突破を目指し、今持つ自分の力の一步先へ導くヨガです。

## 【NEW】 スタイルアップヨガ（常温）

アシュタンガヨガをベースにポーズを取りながら下半身を中心にポーズをとり、スタイルアップを目指します。

## 【NEW】 チャクラヨガ（常温）

7つのチャクラを感じながら自律神経を整えていく本格ヨガプログラムです。初心者でも安心して参加出来るクラスになっております。（チャクラは、サンスクリットで円、円盤、車輪、轆轤（ろくろ）を意味する語である。）

## 【NEW】 骨盤ヨガ（ホット）

骨盤矯正を目的としたヨガです。骨盤の前傾・後傾、左右の傾きなど骨盤のゆがみ改善が期待できます。

## 【NEW】 ダイエットヨガ（ホット）

代謝UPを目的としたバランスポーズなどを中心に、全身を使用して行うヨガです。

## 【NEW】 骨盤ストレッチ

背骨、骨盤回りを中心に全身の筋肉を調整しスタイルを整えていくプログラムです。

## サーフェクササイズ

「理想のくびれ」を手に入れるための科学的に裏付けられたエクササイズで、床上の運動よりサーフボード上だとインナーマッスルの働きが最大2.1倍までUPする、最先端の体幹トレーニングです。

## ポルドブラ

ゆっくりとした音楽に合わせてながら肩まわりを中心に動かし、動きの中で体のバランスを取りながら、肩こり解消や姿勢改善を目的としたコンディショニングプログラムです。

## ズンバ

ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムにのりながらパーティのような雰囲気を楽しむだけで、脂肪燃焼効果もバッチリ狙えます。音楽が練り成すZUMBAのパワーと効果をぜひ体感してください。

## HipHop

ヒップホップダンスは、ストリートダンスの中でももっともポピュラーなダンスの一つで、一般的にはヒップホップの音楽・曲・ビートに合わせて踊ります。

## ベリーダンス

ベリーダンスは英語でお腹の踊りという意味で、アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で、腹部（=BELLY）や腰を強調したダンスです。ウエスト周りをシェイプし、魅力的なボディラインをつくりあげます。女性が習いたいダンス第1位がベリーダンスとも言われてます。

## エアロビクス

数あるスタジオプログラムの中でも、脂肪を効率よく燃焼できるプログラムとして、幅広い年齢層のお客様から根強い人気を集めています。

## Q-Ren ボディメンテナンス（骨盤体操）

人生の質を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放し、より心地よいニュートラルな所へと導くプログラムです。誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します。

## ストレッチポール

ストレッチから始めて簡単なステップ、足ツボを行い最後にストレッチポールを使ってふだん手の届かないカラダの深層部にある筋肉や関節を緩め本来あるべき背骨の状態にする、姿勢バランスを整えるプログラムです。

## ベーシックヨガ

ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に、丁寧に練習していきます。ヨガ初心者から経験者まで、幅広い方を対象にしたレッスンで、基礎からしっかり学びながら、心と身体のバランスを整えます。

## リラックス／リラクゼーションヨガ（ホット／ウォーム）

心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラックス感が得られるレッスンです。日頃の疲れた身体を癒す時間にぴったりのレッスンなのでお仕事帰りにもオススメです。

## コアヨガ（ホット）

インナーマッスルトレーニングを取入れたヨガです。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果が大！体幹が鍛えられるので、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果が期待できます。

## ヴィンヤサヨガ（ホット）

一呼吸一動作で動き続けて行くインド式ヨガになります。たくさん動きますが初心者でも安心して参加出来るクラスになっております。

## 美BODYヨガ（ホット）

気になる下腹脇腹も引き締めスリキリとくびれのあるラインを目指します！また、姿勢改善、体幹強化、背中も引き締め、骨盤も整え、美しいボディラインへと導いています。

## ヨガボディメイキング（ウォーム）

ヨガのポーズによって体の歪みを取り、バランスを整えたうえで、インナーマッスルを鍛えるポーズを行い、体を引き締めます。体の奥に働きかけるポーズを行うことで、単にスリムなだけではない、バランスの取れた健康的なボディを目指しましょう。

# ファンクショナルプログラム

## QS クイナックスサーキット 30分（参加可能人数 10名）

まさに大人のジャングルジム！スーパーファンクショナル（不安定な動きをするブランコのようなもの）を中心にバトルロープやステップ台など様々なパーツを使い持久力アップ筋力アップを図り全身の筋肉を使っています。

## Q BS クイナックスバランス／ストレッチ 30分（参加可能人数 6名）

不安定な動きをするブランコのようなものを使用したプログラムとなります。始めにストレッチを行いその後バランストレーニングを行っていきます。パーの上でバランスをとることによりバランス力の向上、左右バランスの取れた体づくりが可能です。

## QB クイナックスバランス 15分（参加可能人数 6名）

このプログラムではさらにバランスに特化したプログラムとなっております。不安定なところで動くことでバランスを保とうと全身の筋肉をつかっていき体のバランスを向上させます。

## PS パワープレートサーキット 30分（参加可能人数 8名）

15分で1時間分の運動量！と言われているパワープレートを使いサーキットトレーニングを行っていきます。種目を変えながらトレーニングすることにより全身の筋肉を刺激します。

## PR パワープレートリラクゼーション 15分（参加可能人数 4名）

全身のリラクゼーション、体のケアを行っていきます。気持ちがいいと評判のリラクゼーションがプログラムとなりました。

## PB パワープレートバランス 15分（参加可能人数 4名）

効果的なバランストレーニングです。バランスが振動により崩れるため、体は元の体制に戻そうと様々な筋肉を使います。この反射を効率的に使用しバランス力を鍛えていくプログラムとなっております。

## PC パワープレートコア 15分（参加可能人数 4名）

3次元振動によりさらにインナーマッスルへの刺激が高まり短時間で最大限の効果を発揮。お腹周りのシェイプアップ！引き締まった体を作っていける内容となっております。