

5月3日(水・祝)スケジュール

5月4日(木・祝)スケジュール

5月5日(金・祝)スケジュール

5月3日(水・祝)スケジュール		5月4日(木・祝)スケジュール		5月5日(金・祝)スケジュール	
中野板上店	新中野店	中野板上店	新中野店	中野板上店	新中野店
9:30 朝のお目覚めヨガ ～カラダを伸ばして 気持ちよく深呼吸～ ★★★ azu	10:00 朝ヨガ ～基本のポーズで 体の目覚めを～ ★★★ pipi	9:30 春の養生アロマヨガ ～自律神経を整え心身 のメンテナンス～ ★★★ yumiyan	9:30 朝ヨガ ～大きな呼吸で、気持 ちよく一日をスタート～ ★★★ KYOKO	9:30 モーニングフローヨガ ～呼吸の流れで 気持ちよく動く～ ★★★ hanataka	定休日
10:30		10:30	10:30	10:30	
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	
ベーシックヨガ70 ～ヨガと共に行う はじめての瞑想～ ★★★ risa	11:30 ピンサヤフローヨガ ～呼吸と共に 気持ちよく動く～ ★★★ naoki	NYスタイル・ワインヤサ ヨガ ～エネルギーをまわし て自由を堪能する～ ★★★～★★★ yumiyan	ボディシェイプ ～基本のトレーニング で、シェイプアップ～ ★★★ KOKEN	ベーシック75 ～基本のポーズでコロ ロとカラダを整える～ ★★★ サトミ	
12:10 12:25		12:15	12:15	12:15	
ボディシェイプ(TRX) ★★★ KOKEN	12:30	13:00	13:00	13:00	
13:10 13:45	13:00 お腹引き締め ピラティス ～薄着の季節に ボディラインを整える～ ★★★ 正之	姿勢調整 ～キレイな姿勢を めざす～ ★★★ KOKEN	13:30	ピラティス ～夏に向けて 美尻・美脚・美腹を めざす～ ★★★ Erina	
ハンモック リラククス ～ハンモックで気持ちよ くカラダを伸ばす～ ★★★ AZU (要予約)	14:00	14:00	14:00	14:00	
14:30		14:20	14:20	14:30	
14:50	15:00	陰陽フローヨガ ～「陰」と「陽」の動きを 呼吸とともにを行い、心身 バランスを整える～ ★★★ risa	14:40	ベーシックヨガ70 ～ヨガと呼吸と 春の瞑想～ ★★★ risa	
骨盤・筋膜ストレッチ ～筋膜の話を 身体を整える ストレッチの実践～ ★★★ 正之	シェイプアップヨガ70 ～夏に向けて ヨガで燃える コアとボディライン～ ★★★～★★★ hanataka	15:20	15:00	15:40	
15:50		15:40	15:40	16:00	
16:10	16:10	歪みリセット ポールヨガ ★★★ 真紀	16:00	16:00	
ベーシックヨガ ～太陽礼拝と戦士の ポーズ～ ★★★ pipi	17:00	16:40	16:30	16:00	
17:10	春のクリスタルボール ～陰陽バランスを整え るリラククスヨガと ストレッチ～ ★★★ hanataka	17:00	ココロにも効く やさしい陰ヨガ ★★★ risa	17:10	
17:30		漢方ミニセミナーと からだ運る、 リラククスヨガ ～自分の体質・ 体からのサインを知り 自然の治癒力を 高めよう～ ★★★ 長谷川あんの	17:30	17:40	
春の幸福アロマで フロウヨガ ～動く瞑想でナチュラル な自分に戻る～ ★★★ yumiyan	18:00	18:30	18:30	17:40 春のアロマヨガ ディープリラククス70 ～オーガニックな 香と共に楽しむ リラククスヨガ～ ★★★ Chigusa	
18:30				18:50	