

10月

Always-Laughing 中野坂上店

ご体験のご予約は

tel:03-6300-0552

●平日の16:00~夜のレッスン開始約20分前までは、ヨガカフェ、スタジオともにお休みになります。
●祝日は、営業時間も変わり、祝日特別スケジュールになります。ホームページ等をご確認ください。

マタニティの方の参加可能クラス → ◎
受講時インストラクターにお申し出ください。
体調管理等は自己責任でお願いします。

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30, 23:00, 23:30). Each cell contains class details like 'ハタヨガ 1 ◎ (やさしいヨガ) ★ Chie' or 'ピラティス ★★ K-ske'. Includes a '休館日' (Closed) column and various callouts for '要予約' (Reservation required) and '前日までに要予約' (Reservation required the day before).

ヨガカフェ、スタジオの夕方のお休み時間(16:00~夜レッスン開始20分前)

●受付スタッフ滞在時間について●
-レッスン前後約20分となります。
-スタッフがレッスンを実施する場合があります、その為、レッスン中もスタッフ不在になる場合があります。
-平日夜の各種手続は、21:30で終了させて頂きます。
-土日祝は、各種手続は、18:30で終了させて頂きます。
お急ぎの場合などは、事前にお電話等にてお問合せ下さい。
皆様のご協力をお願いしております。

強度・難度のご案内

運動の強度及び難度は、★印の数が増えるほど高くなります。

★なし

運動は行いません。

ヒーリングのクラス、またはセミナー、ワークショップを行います。

普段の服装でご参加いただけます。

★

運動が苦手な方、ヨガなどが初めての方でも安心してご参加いただけます。

簡単な動きを短い時間行った後、ヒーリングなどでリラックスを充分にいただくクラスです。

★★

運動が苦手な方、初めての方も無理なく安心してご参加いただけます。

簡単な動きをゆっくりと行い、リラックスやストレス軽減を充分に行うクラスです。

★★★

運動が苦手な方、初めての方も無理なくご参加いただけます。

基本の動きを中心に行い、身体の正しい動かし方、筋肉の使い方の習得を目指すクラスです。

★★★★

慣れてきた方、運動を日常に取り入れている方向けのクラスです。

基本の動きから、強度の高い動きや難しい動きを行い、シェイプアップや筋肉づくりを目指します。

★★★★★

充分慣れてきた方向けのクラスです。

難度の高い動きや筋力・柔軟性を求める動きを多く取り入れダイナミックに身体を使い、身体能力の向上を目指します。

※すべてのプログラムは医学的に治療をするものではありません。

※毎月15日に翌月スケジュールを更新いたします。

※祝祭日は特別スケジュールになります。「祝祭日スケジュール」をご覧ください。