

10月

Always-Laughing新中野店

ご体験・ご予約は今すぐお電話⇒

tel:03-6454-1366

9:30	月	火	水	木	金	土	日	9:30
10:00								10:00
10:30						10:00~11:00 ハタヨガ 2 ◎ (朝ヨガと深呼吸) ★★Chie	10:00~11:00 ハタヨガ 2 (モーニング フロー) ★★ 品川 隼人	10:30
11:00								11:00
11:30	11:00~12:00 ハタヨガ 3 ◎ (アロマ リフレッシュ) ★★★ yumiyān	11:00~12:00 ハタヨガ 3 ◎ (ベーシック) ★★★ azu	11:00~12:00 ボディシェイプ (全身引き締め) ★★★ K-ske	11:00~12:00 ハタヨガ 3 ◎ (ナチュラルフロー) ★★★ MAIKO				11:30
12:00						11:30~12:30 ハタヨガ 2 ◎ (骨盤ヨガ&リラックス) ★★ 恵	11:30~12:40 ハタヨガ 4 (ボディメイク 70) ★★★★ 品川 隼人	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:00~13:45 クリスタルボウルヨガ◎ (ストレッチ&θヒーリング) ★ 花車多可志	13:00~14:00 ハタヨガ 2 ◎ (アロマ リラックス) ★★ azu	13:00~14:00 パーソナルセッション イベント・スクール レンタル【要予約】	13:00~14:00 ピラティス ★★★ yumiyān				13:30
14:00								14:00
14:30							14:00~15:00 ハタヨガ 3 (デトックス) ★★★ ゆき	14:30
15:00	14:30~15:30 パーソナルセッション イベント・スクール レンタル【要予約】	14:30~15:45 ベビー&ママヨガ Chigusa 11日、25日【前日まで要予約】	14:30~15:30 パーソナルセッション イベント・スクール レンタル【要予約】	14:30~15:30 パーソナルセッション イベント・スクール レンタル【要予約】				15:00
15:30						15:00~16:00 ハタヨガ 3 (骨盤・姿勢調整ヨガ) ★★★ 加藤 絵美		15:30
16:00	<p>●受付スタッフ滞在時間について●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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で終了させていただきます。 ・土日祝は、各種手続は、17:30で終了させていただきます。 					15:30~16:30 ハタヨガ 3 ◎ (ベーシック) ★★★ 長谷川あんの	16:00	
16:30						16:30~17:30 ハタヨガ 3 (ベーシック) ★★★ 品川 隼人	17:00~18:00 ハタヨガ 2 ◎ (アロマ リラックス) ★★ 長谷川あんの	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:00~20:00 ピラティス ★★★ yumiyān	19:00~20:10 ハタヨガ 3 (ベーシックフロー70) ★★★ 品川 隼人			19:30~20:40 ハタヨガ 3 ◎ (ベーシック70) ★★★ Chie			19:30
20:00			20:00~21:00 ボディシェイプ (美脚・美尻・くびれ作り) ★★★ azu					20:00
20:30	20:20~21:30 ハタヨガ 4 (エナジーフロー70) ★★★★ YASU	20:30~21:30 ピラティス ★★★ risa						20:30
21:00								21:00
21:30					21:00~22:00 ハタヨガ 4 (ハタフロー) ★★★★ Chie			21:30
22:00			21:45~22:45 ハタヨガ 3 (デトックス) ★★★ ゆき					22:00
22:30	22:00~23:00 ハタヨガ 2 ◎ (アロマリラックス) ★★ azu	22:00~23:00 クリスタルボウルヨガ◎ (ヨガ&シータθヒーリング) ★★花車 多可志						22:30
23:00								23:00

休館日

祝日は、祝日特別スケジュールになります。営業時間も変わります。ホームページ等にて、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。

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させて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。