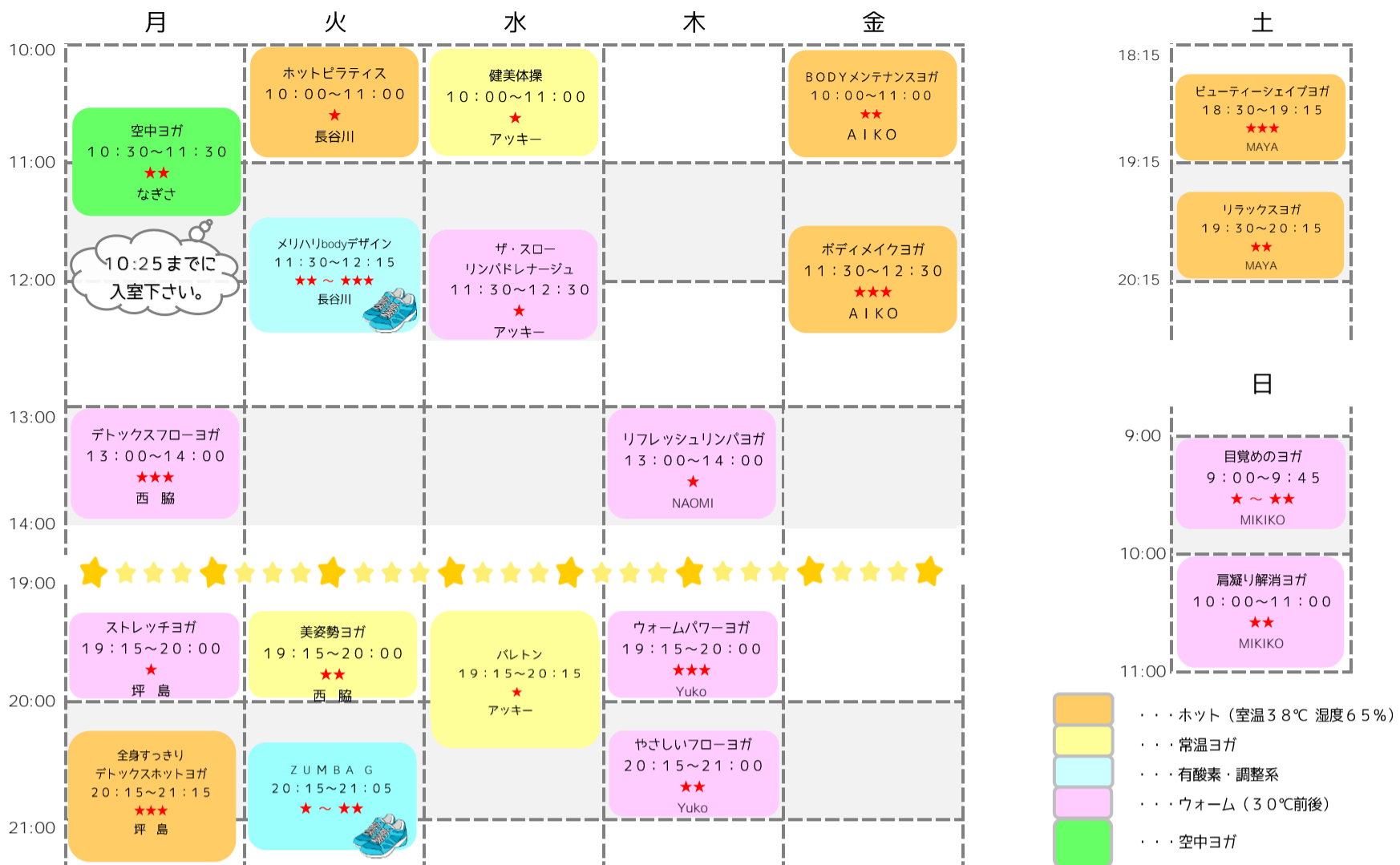


《 1月~2月 ケイエルスタジオプログラム一覧表 》

寒さが厳しくなってきましたが、お体にはお気をつけください！



< 持ち物 >

汗を拭くタオル・ヨガマット・動きやすい服装・飲み物(1ℓ程)

※ホットヨガを参加される方は汗を多めにかくので水2ℓとヨガマットの上に敷くバスタオルもご持参下さい。

※ 室内シューズをご持参下さい。

*スタジオへの入場は、開始15分前~となっております。スタジオ入口の札が「現在、入室できません。」変わっている場合は入室できません。(レッスン開始以降の入館はお断りします。)

*1月29日(月)、30日(火)、31日(水)、2月29日(木)が休館日です。

曜日	時間	レッスン名	強度	レッスン内容
月	10:30 ~ 11:30	空中ヨガ	★★	天井からつるされたハンモックのような布にくるまってポーズをとることで、身体に感じる重力から限りなく開放されます！ハンモックの準備がありますので、10:25までに体操場にお越し下さい。(遅刻での入館は受付でお断りいたします。)
	13:00 ~ 14:00	デトックスフローヨガ	★★★	深い呼吸とともにヨガのポーズを流れるように繋いで動きます。呼吸に合わせて動くので集中力も高まります！立ちポーズが多いので、全身しっかり動かすことが出来ます。難易度の高いポーズもチャレンジすることを楽しみましょう♪
	19:15 ~ 20:00	ストレッチヨガ	★	呼吸と身体に意識を向け、ゆっくりと身体を動かして、固まった筋肉をほぐしていきます！徐々にスタジオの温度を上げながら、血流を良くし柔軟性を高め、疲れにくい身体を作っていきます♪
	20:15 ~ 21:15	全身すっきりデトックスホットヨガ	★★★	前半はゆっくり呼吸調整と、ストレッチの動きで身体をほぐし、後半はバランスや、体幹を使った動きをメインとしています。身体の疲れをチャージして、メリハリボディを目指しましょう！初心者の方から、ヨガニの方までお待ちしております。
火	10:00 ~ 11:00	ホットピラティス	★	バランス良く筋力を整えることで姿勢の改善を求め、カラダを機能的にコントロールして動かすために、骨・関節を適切な筋肉で適切なタイミングで動かす練習をするエクササイズです。
	11:30 ~ 12:15	メリハリbodyデザイン	★★~★★★	音楽に合わせて足踏みなどの簡単な動きの有酸素運動をしながら、身体のコアとなる部分や支えるための下半身の筋肉をメインに鍛えていき、スタイルアップを目指します！ガッツリ動きたい・汗をかきたい方にオススメです。 <u>室内用のシューズが必要です。</u>
	19:15 ~ 20:00	美姿勢ヨガ	★★	身体の歪み改善に効果のあるポーズや体感トレーニングの要素を取り入れながら美姿勢を目指していきます。肩こり・腰痛・頭痛など、歪んだ姿勢により起こる不調の軽減も期待できます！
	20:15 ~ 21:05	ZUMBA G	★★~★★★	基礎をしっかりと行います！上手い下手関係なく、楽しい曲に合わせて踊りましょう♪ <u>室内用のシューズが必要です。</u>
水	10:00 ~ 11:00	健美体操	★	音楽に合わせて、簡単な筋肉トレーニングを行います♪ 筋肉や関節を伸ばしたりほぐしたりすることで、身体の内側・外側から健康で美しい身体づくりを目指します！
	11:30 ~ 12:30	ザ・スローリンパドレナージュ	★	自分の力で自分自身の体を整える、セルフ美容整体です。体内にある様々なリンパ節を刺激してリンパの流れを良くする効果があり、柔軟性や代謝を上げる効果があり、どなたでも簡単に行っていただけます。
	19:15 ~ 20:15	バレトン	★	立位のピラティスと呼ばれる「集中力UP」「自律神経機能向上」等、心と身体をリセットすることもできます。動きは、バレエの動作がメインです。脂肪燃焼・体幹強化・柔軟性向上・心肺機能向上・筋持久力向上・骨盤調整など、期待できる効果がたくさんです☆☆☆
木	13:00 ~ 14:00	リフレッシュリンパヨガ	★	週変わり(脚・腕・上半身・頭)のセルフマッサージとポーズで、血液やリンパ液の流れを良くし心身の老廃物をスッキリさせましょう。むくみや冷え、こりを解消し、免疫力UPや美肌効果も期待できるのでアンチエイジングにもオススメです☆☆
	19:15 ~ 20:00	ウォームパワーヨガ	★★★	太陽礼拝を中心にしたヨガです。全国のスタジオで展開されているハラクマ先生監修の『キレイになるヨガ』を、ウォームヨガにアレンジしています。温めた室内ですることによって代謝がUPするフローなヨガです。
	20:15 ~ 21:00	やさしいフローヨガ	★★	温めた室内で行うことで、代謝がUP。身体を緩めることを目的とした、おやすみ前のヨガ。前半は動きのあるポーズを取り入れ後半はゆったりとリラックスしたポーズで一日の疲れを癒します。
金	10:00 ~ 11:00	BODYメンテナンスヨガ	★★	普段の生活で凝り固まった筋肉をほぐし、体の歪みを改善していきます。体質改善をしていく事を目的としたレッスンです。
	11:30 ~ 12:30	ボディメイクヨガ	★★★	日常の凝り、歪みを改善しながら、日頃使われない筋肉を活性化。必要な筋肉を引き締めるエクササイズ要素も加え、体の内側から引き締めていくことを目的としたレッスンです。
土	18:30 ~ 19:15	ビューティーシェイプヨガ	★★★	深い呼吸とともにヨガのポーズを流れるように繋いで動きます。呼吸に合わせて動くので集中力も高まります！立ちポーズが多いので、全身しっかり動かすことが出来ます。難易度の高いポーズもチャレンジすることを楽しみましょう♪
	19:30 ~ 20:15	リラクソヨガ	★★~★★★	ゆったりとした呼吸で全身をリラックス！日常で溜まった疲れを解消します。体や心を緩めたい方にオススメです。
日	9:00 ~ 9:45	目覚めのヨガ	★★~★★★	朝一番の体を観察しながら、深い呼吸とともに胸を開いていきます。全身のストレッチをして、心身を目覚めさせます。
	10:00 ~ 11:00	肩凝り解消ヨガ	★★	首・肩・背中をほぐして、肩凝りを緩和します。深い呼吸を意識して、リンパや血流を促し日々の疲れを癒します。

