

2018/5月 HT BODY CREATE STUDIO **GROUP LESSON**

	月	火	水	木	金	土	日
7:00				朝活 TOGASHI			
7:30							
8:00						若返り呼吸 TOGASHI	
8:30							
9:00						芯から燃焼 TOGASHI	ボディシェイプ ピラティス TOGASHI
9:30							
10:00	◎整体ヨガ ★NANA	バーチャル	ハタヨガ ベーシック HIROMI		一緒にバー チャル体験 HARUKA		
10:30				コア トレーニング ★ norico		FAT BURN TOGASHI	FAT BURN TOGASHI
11:00		一緒にバー チャル体験 YUKA					
11:30	体質改善 ヨガ ★ NANA		やさしいヨガ HIROMI		バーチャル	バーチャル	
12:00		バーチャル		引き締め ピラティス ★ norico			パーソナル 予約可
12:30						バーチャル	
13:00	パーソナル 予約可	バーチャル	バーチャル	※バーチャ ル	やさしい ヨガ HIROMI		
13:30						バーチャル	
14:00		バーチャル	パーソナル 予約可	バーチャル			学生応援 クラス
14:30	バーチャル	バーチャル			顔ヨガ HIROMI		
15:00		バーチャル	バーチャル	パーソナル 予約可			※中学3年 高校生 大学生 もう一歩上 へ行きたい 部員さん のための クラス ¥500 90分
15:30	バーチャル	バーチャル	バーチャル				
16:00	引き締め ピラティス norico						
16:30				整体ヨガ NANA			
17:00							
17:30	コア トレーニング norico			体質改善 ヨガ NANA			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	FAT BURN TOGASHI			◎ヨガ ストレッチ TOGASHI			
20:00							
20:30							
21:00	ヨガ ストレッチ TOGASHI						
21:30				ボディシェイプ ピラティス TOGASHI			

運動強度色分け

ストレッチ、メディテーション、リラックス

ヨガ、ピラティス

TRX、体幹、体脂肪燃焼

★託児あり DAY

月曜日 木曜日

※バーチャルは0.5カウント

◎マタニティの方も可

早分りクラスメニュー

バーチャル

一緒にバーチャル体験

月曜・火曜・水曜・木曜・金曜・土曜

プロジェクターに映し出される立体映像で格闘技エクササイズや楽しい運動

※緑マークはスタッフと一緒に楽しくバーチャル。

コアトレーニング

月曜 17:30- / 木曜 10:30-(60分)

TRXや自重のエクササイズを組み合わせたトレーニング

芯から燃焼

土曜 9:00-(60分)

体幹トレーニングなど体の芯から燃焼させる

FAT BURN

月曜19:30-/土曜10:30 /日曜10:30-(60分)

筋カトレ・TRX・有酸素トレのサーキットトレーニングで脂肪を燃やす

ハタヨガベーシック

水曜 10:00-(60分)

心身のアライメント(正姿勢)を意識しながら、ヨガのポーズを深めていくクラス

やさしいヨガ

水曜11:30-/金曜13:00-(60分)

体の使い方を学びながら、深い呼吸とゆっくりした動きで心と体のバランスを整えていきます

引き締め ピラティス

月曜16:00-/木12:00-(60分)

体幹のインナーマッスルを鍛え、疲れにくい体づくりを目指します

ボディシェイプ ピラティス

木曜20:30-/日曜 9:00-(60分)

ピラティス・メソッドと代謝を上げる動きで美しいボディを作り上げる

顔ヨガ

金曜 14:30-(60分)

顔の表情筋エクササイズとヨガの簡単なポーズで心身ともにリフレッシュ

リストラティブヨガ

COMING SOON

ストレッチ後、リラククス系のポーズをフロップスに身を委ねて行う心身回復のクラス

体質改善ヨガ

月曜11:30-/木曜17:45-(60分)

ひとりひとりがカスタムメイドなヨガクラス。身体に不調を抱えた人におススメ

整体ヨガ

月曜10:00-/木曜16:15-(60分)

だるくて疲れやすい身体を内側と外側から両方アプローチして体質改善を目指します

ヨガストレッチ

月21:00-/木19:30-(60分)

ヨガの要素を入れたストレッチで気持ちよくなる

若返り呼吸

土曜 8:00-(40分)

ヨガの呼吸、瞑想、様々な呼吸から有意義な週末にするために

朝活

木曜 7:00-(50分)

1日をよりよく過ごすために季節やお客様の層に合わせたオリジナルレッスン

★設備点検等でのお休み 5月4日(金)の午前のみ

5月17日(木)19:00-

発行日 5月1日 一部変更の可能性あり