2024年 1月～3月

the BIRTH & days

Hot Yoga | 常温 Yoga | GYMレッスン | GYMレッスン

月

HOT Yoga	GYM
10:30-11:15 ★ コアヨガ（セミホット） CHIE	
	11:30-11:45 体幹強化 -トレーニング-
13:30-14:15 ★★★ アクティブフロー ATSUKO	
	14:00-14:15 体幹強化 -トレーニング-
18:30-19:15 ★★★ アクティブフロー ATSUKO	
	19:20-19:35 バースサイズ ATSUKO
19:40-20:25 ★★ ベーシックヨガ YAKO	
	20:30-20:45 姿勢改善 -ストレッチ-
20:50-21:35 ★ リペアルーシー YUI	

火

常温 Yoga	GYM
10:30-11:30 ★★ デトックスヨガ JUNKO	
	10:30-10:45 姿勢改善 -ストレッチ-
13:30-14:30 ★★ コアヨガ 2 CHIE	
	18:00-18:15 姿勢改善 -ストレッチ-
18:30-19:30 ★★ コンディショニングトレーニング CHINO	
	19:40-19:55 体幹強化 -トレーニング-
20:00-21:00 ★ アロマヨガ MIWA	

水

HOT Yoga	GYM
10:30-11:15 ★★ リカバリーヨガ（セミホット） JUNKO	
	11:30-11:45 TRX -トレーニング-
13:30-14:15 ★★★ リフレッシュフロー MARIKA	
	14:00-14:15 TRX -トレーニング-
18:30-19:15 ★★★ ホットトレーニング AKI	
	19:20-19:35 姿勢改善 -ストレッチ-
19:40-20:25 ★★★ リフレッシュフロー MARIKA	
	20:30-20:45 体幹強化 -トレーニング-
20:50-21:35 ★★ ココロカラダ整うヨガ MARIKA	

木

常温 Yoga	GYM
10:30-11:30 ★★★ メンテナンスヨガ YAKO	
	10:30-10:45 ダイエットトレーニング CHINO
パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制	
	18:00-18:15 ダイエットトレーニング AKI
18:30-19:40 ★★★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO	
	19:40-19:55 TRX -トレーニング-
20:00-20:45 ★★ ピラティス SAKI	

金

HOT Yoga	GYM
10:30-11:15 ★ ベーシックヨガ AI	
	11:30-11:45 TRX -トレーニング-
13:30-14:15 ★★ リフレッシュヨガ KUMI	
	14:00-14:15 姿勢改善 -ストレッチ-
18:30-19:15 ★ チャクラヨガ MARIKA	
	19:20-19:35 ダイエットトレーニング YUI
19:40-20:25 ★★★ Body make & ルーシー YUI	
	20:30-20:45 ダイエットトレーニング CHINO
20:50-21:35 ★★★ ホットピラティス SAKI	

土／祝

常温・HOT Yoga	GYM
11:15-12:15 シャッフルクラス シャッフルインストラクター	
14:00-14:45 ★ リンパヨガ MIWA	
	17:00-17:15 姿勢改善 -ストレッチ-
18:30-19:15 ★★ リフレッシュヨガ MARIKO	
	18:00-18:15 体幹強化 -トレーニング-

アシュタンガヨガ マイソール開催

2月3日（土）
3月2日（土）
12:30-15:30

練習に合わせて出入り自由
会員価格：2000円 / 回

体験・ヨガ初心者の方に特にお勧めなクラスです
（全てのクラスで体験可・練習歴など関係なくご参加いただけます）

★ 星の数は運動量を示しています。その日の体調に合わせてご受講下さい　■天候により、開催スタジオを変更します
■スタジオ環境・スケジュールが変更になる事がございます。　■代行情報は公式 LINE でお知らせします店舗にてご登録ください

days ヨガクラス

●予約不要　1クラス25人定員で受付順にご案内します。定員に達した場合には、次回のクラスに優先案内させていただきます。

●星の数はクラスでの運動量を表しています。　体験・ヨガ初心者の方に特にお勧めな基本クラスです。

●ご自身の体調や目的に合わせてご受講ください。

●ホットクラスは500ml以上のお水をご持参いただき、クラス中は適度な水分補給を行う事でよりデトックス効果が高まります。

HOT STUDIO CLASS

湿度60%・室温36度の温かなミストルームで行うヨガクラス
身体を温めることで全身が緩みやすくなり、代謝を高めていきます

ベーシックヨガ	基本のポーズ、身体の使いかた、呼吸法など丁寧に練習を行うクラス
コアヨガ（セミホット）	コアの安定や筋力のバランスを調整し、姿勢改善や身体のクセの調整にもオススメ
リペアルーシー	深い呼吸を意識して、体を回復・修繕しながら長く健康でいられる体作りを目的に行っていきます
ココロカラダ整うヨガ	心も身体も本来の自分に整える事が出来る、週の真ん中にオススメなクラス
リフレッシュフロー	フロースタイルのヨガでリズカルに動いてリフレッシュ！ストレス解消や有酸素運動としてもおすすめ
リフレッシュヨガ	1週間の疲れを解くように、呼吸に合わせながら自分に無理なく動いていくクラス
リンパヨガ	リンパを刺激しながら全身の滞りを解して流していくクラス　疲れやむくみの解消にも！
アクティブフロー	身体に無理なくポーズを繋げていき、流れるように動いていくクラス
Bodymake&ルーシーダットン	ルーシーで体を正しい位置に戻し、筋肉トレーニングを行うことによって綺麗な体を目指していきます
チャクラヨガ	エネルギースポットのチャクラに意識を向けながら、心も身体も整えていくクラス
ホットトレーニング	ダイエット・ボディメイク・ストレス発散、リフレッシュしたい方にオススメのクラス
リカバリーヨガ（セミホット）	ポーズを楽しみつつ、気軽に楽しめるメディテーションも。心身の回復にオススメ
ホットピラティス	呼吸に意識を向けた体幹強化のクラス（ホット環境で行います）

常温 STUDIO CLASS

呼吸への意識が深まり、ヨガ本来の動く瞑想を体感できる、常温クラス（季節により、4Fまたは3Fで実施）

デトックスヨガ	ポーズを通して新陳代謝や排出機能を高めます。血行促進、疲労回復などを目指すクラス
コアヨガ2	コアの安定や筋力のバランスを調整し、姿勢改善や身体のクセの調整にもオススメ
アロマヨガ	香りで心と体をリフレッシュ＆リラックス。セルフマッサージをプラスして無理なくポーズへ導きます
メンテナンスヨガ	アシュタンガヨガの動きをベースにアレンジした構成で内側から温めカラダを目覚めさせます！
アシュタンガヨガベーシック	ヨガの流派“アシュタンガヨガ”を基本から行うクラス
ピラティス	呼吸に意識を向けた体幹強化のクラス
コンディショニングトレーニング	ジムのパーソナルトレーナーによる身体の使い方を学ぶトレーニングクラス

theBIRTH ジムグループレッスン

●予約不要　受付順にご案内します。定員に達した場合には、次回のクラスに優先案内させていただきます。

●ご自身の体調や目的に合わせてご受講ください。

GYM GROUP LESSON

トレーニングをより効率よく、効果的に、そして楽しく行いましょう！

体幹強化 - トレーニング -	コアを安定させ、腰痛・肩こりの改善・バランス力の向上にお勧め！
姿勢改善 - ストレッチ -	マットの上で行うストレッチクラス 呼吸を整え、姿勢改善・柔軟性の向上にお勧め！
TRX - トレーニング -	TRXロープを使ってのトレーニングクラス　筋力強化・ダイエット・関節強化にお勧め！
バースサイズ	音楽に合わせて、パンチやキックでリフレッシュ＆ストレス発散！
ダイエットトレーニング	効率よく脂肪燃焼＆筋力UPを目指すための、ダイエットエクササイズ15分間！

代行・お知らせ情報は
こちらから→

theBIRTH & days