

2025年 10月~12月

the BIRTH & days

Hot Yoga

常温 Yoga

GYMレッスン

GYMレッスン

月	火	水	木	金	土 / 祝
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30-11:15 ★★★ リフレッシュヨガ KUMI	10:10-10:25 ★ 腰痛予防と改善のための - TRX とストレッチ CHIE	10:30-11:15 ★★★ ベーシックヨガ (セミホット) AI	10:30-11:30 ★★★★ メンテナンスヨガ YAKO	10:30-11:15 ★★★ ゆっくりフロー ATSUKO	10:15-11:15 ★ シャッフルクラス シャッフルインストラクター
13:30-14:15 ★★★★ アクティブフロー ATSUKO	13:10-13:25 ★★ 腰痛予防と改善のための - TRX とストレッチ CHIE	13:10-13:25 ★★★ パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制 CHIE	13:30-14:30 ★★★ マットピラティス SAKI	13:30-14:15 ★★★ エイジングヨガ (セミホット) MIWA	15:00-15:45 ★★★ ベーシックヨガ YAKO
18:15-19:00 ★★★★ アクティブフロー ATSUKO	18:00-18:15 ★★ 腰痛予防と改善のための - トレーニング MINAMI	18:15-19:00 ★★★ ほっ、とリセットヨガ MACO	18:30-19:45 ★★★★ アシュタンガヨガ ベーシック YAKO	18:15-19:00 ★★★ チャクラヨガ MARIKA	17:00-17:15 ★★ 腰痛予防と改善のための - トレーニング KEINA
19:05-19:20 ★ パースサイズ ATSUKO	18:30-19:30 ★★★ やさしいヨガ MINAMI	19:05-19:20 ★★★ ボディバランス MACO	19:35-19:50 ★★★ コアトレーニング CHIE	19:05-19:20 ★★★ ダイエットトレーニング YUI	19:00 CLOSE
19:30-20:15 ★★★★ ホットピラティス SAKI	19:35-19:50 ★★★ サーキットトレーニング ALEX	19:30-20:15 ★★★★ 爽快ボディ リフレッシュフロー MARIKA	20:00-20:15 ★★★ ボディバランス MACO	19:30-20:15 ★★★ Body make & ルーシー YUI	
20:00-20:15 ★★ 腰痛予防と改善のための - トレーニング MOMO	20:00-20:15 ★★★ IGNITE SLOW YOGA MOMO	20:30-21:15 ★★★ ココカラダ整うヨガ MARIKA	20:00-21:00 ★★★ リリースヨガ CHIE	20:00-20:15 ★★★ ボディバランス MACO	
20:30-21:15 ★★★ ナイトストレッチ AKI				20:30-21:15 ★★★ リカバリーヨガ (セミホット) JUNKO	
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	



体験・ヨガ初心者の方に特にオススメなクラスです

(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、クラス中は積極的に水分補給を行ってください。

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
爽快感ディフレッシュロー	チャレンジポーズも含んだ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！(中級レベル)
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
エイジングヨガ	美しく年齢を重ねるサポートとなる、セルフケアや美容効果のあるポーズを取り入れたクラス
ゆっくりフロー	簡単なポーズを繋ぎ、流れるように動いていくクラス
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	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	エネルギーポイン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
ホットピラティス	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
リフレッシュヨガ	身を動かしながら身体をリフレッシュしていくクラス
リカバリーヨガ	1 週間の体と心の回復を目的とした内容のクラス
ほっ、とりセットヨガ	ほっ、と出来るような、身体の緊張を取り除き全身をリセットしていくクラス
ナイトストレッチ	良い睡眠に向けて全身をストレッチしていきます。トレーニング後にもオススメです
めぐり整うヨガ	腸や内臓にアプローチし、呼吸と動きで自律神経を整え、心身をリラックスしていくクラス

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)

コアヨガ	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
コアヨガアドバンス	コアヨガのアドバンスクラス 少しチャレンジしたい方にお勧め！もちろん初心者も大歓迎！
やさしいヨガ	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
マットピラティス	ピラティスの基本のポーズからコアに意識を向けた体幹強化のクラス
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
リリースヨガ	ストレッチを入れてから、陰ヨガでリリースします。睡眠の質向上、ストレスケアにおすすめなクラス
IGNITE SLOW YOGA	音楽と共にゆっくり身体を動かし、呼吸を深めながら、自分の心と向き合うクラス
シャッフルクラス	週替わりのインストラクターでヨガの練習を深めます(別途スケジュール案内)

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！

-腰痛予防と改善-TRXとストレッチ	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！
-体幹強化と安定-トレーニング	TRX ロープを使っ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	TRX ロープを使っのストレッチクラス トレーニングの準備運動・ケアにもお勧め！
ダイエットトレーニング	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！
サーキットトレーニング	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！
ボディバランス	有酸素運動・筋力トレーニング etc., 様々な動きを取り入れたクラス
コアトレーニング	マットピラティスの動きを取り入れた体幹強化のクラス
姿勢改善ストレッチ	デスクワーク・運動不足で崩れがちな姿勢を正すためのストレッチクラス

theBIRTH & days

代行・お知らせ情報は
こちらから→

