

2023年5月

オンラインスタジオ タイムテーブル (5/13～)

※都合により「変更」「休講」「代行」の場合がございます。正式なタイムテーブルは予約サイトで必ずご確認ください。
5/4～7はGW特別プログラムとなりますので、別途プログラムをご参照ください。5/12までは別途プログラムをご参照ください。

月曜日		火曜日		木曜日	
午前	10:00～10:30 ピラティス 香口 麻里	NEW 10:30～11:00 週替わりレッスン 5/16 背骨コンディショニング腰痛改善編（石原） 5/23 オンラインサーキットトレーニング（脇坂） 5/30 11:00～ 顔ヨガ（HIROKO）【45分】	10:30～11:00 ヨガ 村松 文子		
	11:00～11:30 小顔矯正 香口 麻里	NEW 11:30～12:00 週替わりレッスン 5/16 背骨コンディショニング 首・肩こり改善編（石原） 5/23 かんたん椅子トレ（脇坂）	11:30～12:00 手のひらセラピー＆セルフケア 村松 文子		
午後	13:30～14:00 バレエ皆川梨奈直伝！ 美しい姿勢の作り方 皆川 梨奈	13:30～14:00 美姿勢エクササイズ＆ストレッチ 田中 咲百合	12:30～13:00 オンライン サーキットトレーニング 吉原 聡美		
	14:30～15:00 リラックスヨガ NATSU	14:30～15:00 ペットボトルdeトレーニング MARIKO	15:30～16:00 ボディシェイプ^o ～全身をキュッと引き締め～ 成岡 はるみ		
夜	19:00～19:30 フラダンス基礎 鈴木 直子	15:30～16:00 筋膜リリース ※時間変更しました！ MARIKO	16:30～17:00 リラックスヨガ 久保田 真理子		
	20:00～20:30 バレトン CHIE	NEW 20:00～20:30 体幹強化ピラティス MARIKO	20:00～20:30 やさしいピラティス 5月のテーマ「呼吸とコアトレ（腹筋）」 鈴木 優		
	21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ CHIE	NEW 21:00～21:30 疲労回復と快眠に 繋がるストレッチ 田中 咲百合	21:00～21:30 ナイトピラティス 鈴木 優		

金曜日		土曜日		日曜日	
午前	10:00～10:30 ※5日GW特別プログラム (KASUMI) 12日骨盤調整ヨガ 19日下半身スッキリヨガ 26日肩こり調整ヨガ CHIE	NEW 10:00～10:30 チェアバレトン 遠藤 優子	10:00～10:30 背骨 コンディショニング (5/7・21) 石原 康恵		顔ヨガ (5/14・28) HIROKO
	11:30～12:00 ボディメイク KASUMI	11:00～11:45 背骨コンディショニング ※時間が長くなりました！ 伊藤 曜 45分	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム (5/14・28) ※5/21はオンデマンド配信 及川 照乃		
午後	13:00～13:30 ヨガ KASUMI	12:30～13:00 かんたん 有酸素運動 (5/13・27) 吉原 聡美	NEW 13:00～13:30 体蘇る リフレッシュ&シェイプ ※内容がリニューアルしました！ 田中 咲百合		
		NEW 13:30～14:00 ボディメイク (5/13・20) 久保田 真理子			
夜		14:30～15:00 デトックスヨガ (5/13・20) ※時間変更しました！ 久保田 真理子	17:00～17:30 リラックスヨガ NATSU		
	20:00～20:30 顔ヨガ HIROKO	からだ・こころ・つながる スリーフィット 3 FIT ONLINE STUDIO			
	21:00～21:30 FITNESS養生気功 ～養生fit体操～ YAYOI	・スケジュールは都合により「変更」「休講」「代行」の場合がございます。 ・正式なタイムテーブルは予約サイトで必ずご確認ください。 ・カッコ内の日付は「レッスン実施日」です。 ・レッスンの受講には予約サイトへのマイページ登録と「ZOOM（ズーム）」のダウンロードが必要です。			

2023年6月

オンラインスタジオ タイムテーブル

※都合により「変更」「休講」「代行」の場合がございます。 正式なタイムテーブルは予約サイトで必ずご確認ください。

	月曜日	火曜日	木曜日
午前	10:00～10:30 ピラティス 香口 麻里	10:30～11:00 週替わりレッスン 6/6 背骨コンディショニング～膝痛編～（石原） 6/13・27 オンラインサーキットトレーニング（脇坂） 6/20 顔ヨガ（HIROKO）	10:30～11:00 ヨガ 村松 文子
	11:00～11:30 小顔矯正 香口 麻里	11:30～12:00 週替わりレッスン 6/6 オンデマンド配信 FITNESS養生気功（YAYOI） 6/13・27 かんたん椅子トレ（脇坂） 6/20 オンデマンド配信 肩こり調整ヨガ（CHIE）	11:30～12:00 手のひらセラピー & セルフケア 村松 文子
午後	13:30～14:00 バレエ皆川梨奈直伝！ 美しい姿勢の作り方 皆川 梨奈	13:30～14:00 美姿勢エクササイズ & ストレッチ (6/6・20・27) ※6/13 オンデマンド配信 体蘇るリフレッシュエクササイズ 田中 咲百合	12:30～13:00 オンライン サーキットトレーニング 吉原 聡美
	14:30～15:00 リラックスヨガ (6/12・19) NATSU	14:30～15:00 ペットボトルdeトレーニング MARIKO	15:30～16:00 ボディシェイプ° ～全身をキュッと引き締め～ 成岡 はるみ
夜	19:00～19:30 フラダンス基礎 鈴木 直子	15:30～16:00 筋膜リリース MARIKO	16:30～17:00 リラックスヨガ 久保田 真理子
	20:00～20:30 バレトン CHIE	20:00～20:30 体幹強化ピラティス MARIKO	20:00～20:30 やさしいピラティス 6月のテーマ「美脚とおしり」 (6/1・22・29) 鈴木 優
	21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ CHIE	21:00～21:30 疲労回復と快眠に 繋がるストレッチ (6/6・20・27) ※6/13 オンデマンド配信 ナイトピラティス（鈴木優） 田中 咲百合	21:00～21:30 ナイトピラティス (6/1・22・29) 鈴木 優

		金曜日		土曜日		日曜日		
午前		10:00～10:30 2日骨盤調整ヨガ 9日肩こり調整ヨガ 23日リラックスヨガ ※6/16・30 休講 CHIE		10:00～10:30 チェアバレトン 遠藤 優子		10:00～10:30 背骨 コンディショニング (6/4・18) 石原 康恵		顔ヨガ (6/11・25) HIROKO
		11:30～12:00 ボディメイク KASUMI		11:00～11:45 背骨コンディショニング 伊藤 曜		11:00～11:30 (18日のみ11:45まで) ゆったりストレッチ&リズム (6/4・11) ※6/18・25はオンデマンド配信 18日免疫力アップヨガ45分 25日美尻トレーニング 及川 照乃		
午後	NEW	13:00～13:30 第1週 肩こり調整ヨガ 第2週 腰回りを整えるヨガ 第3週骨盤調整ヨガ 第4週自律神経を整えるヨガ 第5週脂肪燃焼ヨガ KASUMI		12:30～13:00 かんたん 有酸素運動 (6/10・24) 吉原 聡美		13:00～13:30 体蘇る リフレッシュ&シェイプ 田中 咲百合		
				13:30～14:00 ボディメイク 久保田 真理子				
				14:30～15:00 デトックスヨガ 久保田 真理子		17:00～17:30 リラックスヨガ (6/11・18) NATSU		
夜		20:00～20:30 顔ヨガ HIROKO						
		21:00～21:30 FITNESS養生気功 ～養生fit体操～ YAYOI		・スケジュールは都合により「変更」「休講」「代行」の場合がございます。 ・正式なタイムテーブルは予約サイトで必ずご確認ください。 ・カッコ内の日付は「レッスン実施日」です。 ・レッスンの受講には予約サイトへのマイページ登録と「ZOOM（ズーム）」のダウンロードが必要です。				

からだ・こころ・つながる

スリー・フィット

3FIT

ONLINE STUDIO

調整系	どなたでもご参加いただけます。
ヨガ リラックスヨガ	ヨガとは心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを体感しましょう。
ピラティス	同じ動作を繰り返し行うことで、体の癖をなおし、姿勢の改善によってボディラインもすっきりとしてきます。また、代謝を上げる効果もあります。
ナイトピラティス (ビニールボールをご準備ください)	1日頑張ったご褒美に。身体の声聞きながらリラックスタイムを過ごしましょう...
体幹強化ピラティス	ピラティストレーニングの中でもインナーマッスルに焦点を当て、しっかりと体幹を鍛えていくレッスンです。
ザ・スロー リンパドレナージュ	様々な動作を繰り返し、ゆっくりと動きながら、引き締まった身体、綺麗な肌を作ることを目指します。リンパ液の流れを活性化して異物や老廃物を集め、排出をはたらきかけるプログラムです。
肩こり調整ヨガ (週替わり)	首や肩まわりの筋肉をほぐし、血行を促進することで、肩こりを改善していきます。
腸活ヨガ (週替わり)	幸せホルモンの「セロトニン」は約9割が腸にあると言われています。その「腸」の調子を整えて、免疫力アップ、便秘や下痢の改善、お肌の調子の改善、デトックスを目指しましょう！
デトックスヨガ	呼吸を深めて心身ともにデトックスをしていきます。普段の疲れを癒しませんか？
背骨 コンディショニング	背骨の歪みを整えて腰痛や肩凝りをはじめとする身体の不調を運動で調整するプログラムです。①関節をゆるめる ②歪んだ背骨を矯正する ③支える筋力を向上させる 。3要素で快適な身体を作っていきます！
FITNESS養生気功 ～養生fit体操～	気を循環させ免疫力、自己治癒力を高めていきます。また、気を巡らせることで関節可動域、筋肉の柔軟性を向上させる誰でも気軽に取り組めるプログラムです。
筋膜リリース (バスタオルをご準備ください)	家にあるもの（今回はバスタオル）を使って、普段中々できない部位をほぐしていきます。
美姿勢 エクササイズ&ストレッチ (椅子をご準備ください)	美姿勢の為の椅子と壁を使ったエクササイズ&ストレッチです。
体蘇る リフレッシュ&シェイプ (椅子をご準備ください)	来週を元気にスタートする為の、疲労回復デトックスレッスンです。有酸素運動とストレッチを組み合わせ、気持ちよく汗をかき、筋肉を伸ばして疲労回復を促す内容です。後半は少し強度を上げて筋トレでシェイプアップを目指しましょう！
疲労回復と快眠に 繋がるストレッチ (椅子をご準備ください)	疲労回復と快眠に繋がるストレッチです。ストレッチがメインの疲労回復デトックスレッスンです。

軽い運動系	どなたでもご参加いただけます。
オンライン サーキットトレーニング	1分ごとに「筋トレ」と「有酸素トレーニング」を繰り返す行うことで体脂肪を落とし、体力に自信のない方や女性の方に最適のプログラムです。
かんたん椅子トレ (椅子をご準備ください)	「筋肉」にフォーカスし、できるだけ簡単に、楽に行っていただけるよう、座ったままできる内容になっています。体力に自信のない方や高齢の方でもご参加いただけます。
ゆったりストレッチ&リズム	疲れをゆっくりとしたストレッチとマッサージでほぐした後、簡単な有酸素運動で脂肪燃焼していきます。
バレエ皆川梨奈直伝！ 美しい姿勢の作り方	バレエのしなやかさを使った美しい姿勢を作る為のコツをお教えします。体幹も鍛えながら、姿勢を整えることで気持ちも前向きに。どの角度からみても美しい姿勢を手に入れましょう！
バレトン	バレトンとは、バレエ、フィットネス、ヨガを組み合わせ簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すN Y 発のボディメイクエクササイズプログラム。体幹を鍛え、身体を引き締める効果があります。
チェアバレトン (椅子をご準備ください)	チェアバレTONはバレTONと同じ効果がありながら椅子に腰掛けることで骨盤が安定し、下肢負担が軽減します。体力に不安がある方にもおすすめです！
かんたん有酸素運動 ～自宅でできるストレス発散！脂肪燃焼～	お家でできる飛ばない有酸素運動です。音楽に合わせて体を動かしながら楽しく運動をします。有酸素運動がメインなので筋トレが苦手な方にもおすすめ！ノンストップ、あっという間の30分間です。キツくない全身運動で気持ちよく汗をかいてストレス発散しましょう！
しっかり運動系	高負荷の運動になりますが、ご自身のペースで楽しんでいただけます。
ペットボトルdeトレーニング	ダンベルの代わりに水を入れたペットボトルを使用し、正しい姿勢でのトレーニングを行います。身近なペットボトルを使って、気軽にシェイプアップしましょう！
HIITトレーニング ～脂肪燃焼！～	短時間での脂肪燃焼を目的とした「高強度インターバルトレーニング」究極の30分間を体感してください。（高負荷のトレーニングです。無理をせず、ご自身のペースでお楽しみください）
かんたんボクササイズ	キックボクシングの動きを楽しみ、ストレス発散していきます。上半身を効果的に使うので、背中引き締めにも効果的です。格好よく格闘技系エクササイズをしたい方、おススメです。

筋トレ系	どなたでもご参加いただけます。
「やせ筋」ボディシェイプ	「やせ筋」と言われる筋肉にフォーカスした、自体重を使った30分間のトレーニングです。
ボディシェイプ ～全身をキュッと引き締め～	前半は有酸素運動でじんわり汗をかき、後半は自体重を使った様々なフォームで強い筋肉を作り、太りにくいカラダを手に入れましょう。
ボディメイク	筋肉に直接はらたきかけるプログラム。自体重を使った様々なフォームで強い筋肉を作り、太りにくいカラダを手に入れましょう。
美容系	どなたでもご参加いただけます。
小顔矯正 (鏡をご準備ください)	小顔にする、見せるための様々な顔や首まわりの動きを行います。
顔ヨガ (鏡をご準備ください)	顔にある表情筋を鍛えストレッチします。普段あまり使わない顔の筋肉を意識して動かすことで、加齢や筋肉の衰退により薄くなりがちな表情を感情豊かな表情にしていきます。
手のひらセラピー &セルフケア	手のひらにたくさんある「反射区」押すことを中心に、様々な「気持ちのいいセルフケア」をご一緒に！簡単な運動も一緒に行います。
ダンス習得系	どなたでもご参加いただけます。
フラダンス基礎	フラダンスに興味があるけどスタジオでは恥ずかしい・・・という方に参加いただきたいクラスです。笑顔あふれる癒しの空間を体感しませんか。