

2025年4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  | <div>復活！</div> <div>10:00～10:30</div> <div>簡単ピラティス</div> <div>4/7 4/28</div> <div>※4/14 21 オンデマンド配信</div> <div>香口 麻里</div>        | <div>10:30～11:00</div> <div>目覚める朝の<br/>リフレッシュ体操</div> <div>4/15</div> <div>柴田 真梨子</div>     |                                                            | <div>10:30～11:00</div> <div>ヨガ</div> <div>村松 文子</div>                                                                   |                                                                |
|     | <div>11:00～11:30</div> <div>小顔矯正</div> <div>復活！</div> <div>4/7 4/28</div> <div>香口 麻里</div> <div>4/14 4/21</div> <div>HIROKO</div> | <div>11:30～12:00</div> <div>体引き締める<br/>シェイプ&amp;リズム</div> <div>4/15</div> <div>柴田 真梨子</div> |                                                            | <div>11:30～12:00</div> <div>手のひらセラピー &amp; セルフケア</div> <div>村松 文子</div>                                                 |                                                                |
| 午後  | <div>13:00～13:30</div> <div>かんたん有酸素運動</div> <div>4/7 吉原 聡美</div> <div>バレトン</div> <div>4/21 遠藤 優子</div>                            | <div>特別レッスン</div> <div>すっきり！有酸素運動</div> <div>4/14</div> <div>柴田 真梨子</div>                   | <div>13:00～13:30</div> <div>スポーツボイス</div> <div>東 哲一郎</div> |                                                                                                                         | <div>12:30～13:00</div> <div>背骨コンディショニング</div> <div>石原 康恵</div> |
| 夜   | <div>20:00～20:30</div> <div>ヨガ</div> <div>4/7 腸活 4/14 肩こり調整</div> <div>4/28 下半身スッキリ</div> <div>CHIE</div>                         | <div>20:00～20:30</div> <div>体幹強化ピラティス</div> <div>4/1 4/8 4/15 4/22</div> <div>MARIKO</div>  |                                                            | <div>NEW</div> <div>20:00～20:00</div> <div>背骨と骨盤を整える<br/>やさしい筋肉作り</div> <div>4/1 4/8 4/15 4/22</div> <div>久保田 真理子</div> | <div>すっきりボディシェイプ</div> <div>柴田 真梨子</div>                       |
|     | <div>21:00～21:30</div> <div>ザ・スローリンパドレナージュ</div> <div>4/7 4/14 4/28</div> <div>CHIE</div>                                         | <div>21:00～21:30</div> <div>筋膜リリース</div> <div>4/1 4/8 4/15 4/22</div> <div>MARIKO</div>     |                                                            | <div>21:00～21:30</div> <div>美温活リンパストレッチ</div> <div>成岡 はるみ</div>                                                         |                                                                |

| 金曜日 |                                                                                                         | 土曜日                                                                                                            |                                                                                                                                               | 日曜日                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 午前  | <div>10:00～10:30</div> <div>ヨガ</div> <div>4/4 腸活 4/11 肩こり調整</div> <div>4/25 骨盤調整</div> <div>CHIE</div>  | <div>10:00～10:30</div> <div>チェアバレトン</div> <div>4/12 4/19 4/26</div> <div>遠藤 優子</div>                           | <div>10:00～10:30</div> <div>背骨<br/>コンディショニング</div> <div>4/6 4/20</div> <div>石原 康恵</div> <div>顔ヨガ</div> <div>4/13 4/27</div> <div>HIROKO</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|     | <div>11:00～11:30</div> <div>ボディメイク</div> <div>KASUMI</div>                                              | <div>11:00～11:30</div> <div>背骨コンディショニング</div> <div>4/12 4/19 4/26</div> <div>伊藤 曜</div>                        | <div>11:00～11:30</div> <div>ゆったりストレッチ&amp;リズム</div> <div>(4/6.13.20※時間変更、以下参照)</div> <div>※4/27 オンデマンド配信</div> <div>及川 照乃</div>               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 午後  | <div>12:00～12:30</div> <div>股関節がみるみる柔らかくなる<br/>簡単ストレッチ</div> <div>KASUMI</div>                          | <div>NEW</div> <div>12:00～12:30</div> <div>Yoga<br/>～デトックス～</div> <div>4/12 4/19 4/26</div> <div>久保田 真理子</div> | <div>11:00～11:30</div> <div>やさしい筋トレエクササイズ</div> <div>12:00～12:30</div> <div>ゆったりストレッチ&amp;リズム</div> <div>及川 照乃※4/20のみ</div>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|     | <div>13:00～13:30</div> <div>関節トラブルを予防する為の<br/>セルフケアトレーニング</div> <div>4/11 4/25</div> <div>久保田 真理子</div> | <div>NEW</div> <div>13:00～13:30</div> <div>姿勢改善ピラティス</div> <div>MARIKO</div>                                   | <div>12:00～12:30</div> <div>HIITトレーニング&amp;シェイプ</div> <div>4/6 4/13 4/27</div> <div>田中 咲百合</div>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 夜   |                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                               | <div>13:00～13:30</div> <div>午後のゆったりストレッチ</div> <div>4/6 4/13 4/27</div> <div>田中 咲百合</div>                                                                                                                                                                       |  |
|     | <div>20:00～20:30</div> <div>顔ヨガ</div> <div>HIROKO</div>                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|     | <div>21:00～21:30</div> <div>FITNESS養生気功<br/>～養生fit体操～</div> <div>YAYOI</div>                            |                                                                                                                |                                                                                                                                               | <div></div> <div>・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。<br/>・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。<br/>・カッコ内の日付は「レッスン実施日」です。<br/>・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。</div> |  |

| 調整系                                 | どなたでもご参加いただけます。                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヨガ<br>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。                                                  |
| 骨盤調整ヨガ                              | 骨盤周りの筋肉をほぐし、強化することにより、血行やリンパの流れが良くなり代謝をあげることもでき、それぞれの不調の改善につながります。                                                   |
| 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<br>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<br>(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<br>(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<br>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<br>～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<br>(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<br>エクササイズ＆ストレッチ<br>(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。                                                                                        |
| 関節トラブルを予防する為の<br>セルフケアトレーニング        | 関節を動かす為の繋がりのある筋肉を鍛えるレッスンです。トレーニングとは言っても強度は弱いのでどなたでも参加できます。週によって、フォーカスする関節が代わります。1 週目、膝 2 週目、骨盤 3 週目、腰 4週目、肩・手首・足首です。 |
| 美温活リンパストレッチ                         | リンパやツボを押すことでリンパの流れを良くして免疫力をアップしていきます。デトックスしたい方におすすめです！                                                               |

|                                                       |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>午後のまったりストレッチ</div> <div>（椅子とバスタオルをご用意ください）</div> | リラックスと疲労回復を促すストレッチです。                                                                                               |
| 軽い運動系                                                 | どなたでもご参加いただけます。                                                                                                     |
| オンライン<br>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ていく、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                                              | 「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！<br>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                                               | 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！                                             |
| 目覚める朝のリフレッシュ体操                                        | 一日のスタートをスッキリ目覚めるためのストレッチや有酸素運動を組み合わせたクラス。就寝中の固まった姿勢を整えます。椅子を使用して安全に誰でもご参加いただける内容です。                                 |
| ダイナミックストレッチ                                           | 身体を動かして筋肉を刺激しながら、関節の可動域を広げて、柔軟性を高めるストレッチです。ケガの予防や健康的な身体作りにつながります。                                                   |
| スポーツボイス                                               | 東哲一郎氏が考案したボディ&ボイストレーニング「発声に必要な全身の筋肉の動きを良くする」事が目的です。腹式呼吸で腹圧をコントロールするので、身体のバランスが整い、転倒防止や尿もれ予防にも効果が期待できる発声トレーニングとなります。 |
| 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。                                                                                    |

|                     |                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| HIITトレーニング&シェイプ     | 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」です。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。無理せず、ご自身のペースでお楽しみください。） |
| 体引き締めるシェイプ&リズム      | 有酸素運動と筋トレを組み合わせる脂肪燃焼を高めていくクラスです。体に溜まった老廃物を排出するようしっかり呼吸と筋肉を使い、体をスッキリさせていきます。               |
| 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。                                                                           |
| すっきりボディシェイプ         | 自体重を使った様々なフォームで強い筋肉を作り、太りにくい身体を手に入れましょう！全身をシェイプアップしたい方にオススメ！！                             |
| 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<br>(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<br>(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<br>&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。                             |