

ヨガレッスンスケジュール

平成20年5月1日からのスケジュールです。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|
| | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| 10:40 | パワーヨガ ~ vinyasa SHIHO | ブラピヨガ Rumiko/Tomoko | チュラーヨガ Shigemi | i - Yoga kimi | チュラーヨガ Rumiko |
| 13:40 | ブラピヨガ Tomoko | ボディドルフィン、ヨーガ Doi-t | ブラピヨガ Nori | アロマヨガ Shigemi | ブラピヨガ Rumiko |
| 14:50 | | | | | |
| 18:30 | チュラーヨガ Rumiko | ブーランパワーヨガ Nori | パワーヨガ ~ vinyasa Nori | チュラーヨガ Rumiko | アロマヨガ Nori |
| 19:40 | ブーランパワーヨガ Doi-t | 軸与雅 ~ じくよが nokko | ヒーリングヨガ mina | ブーランパワーヨガ Rumiko | ブーランパワーヨガ Shigemi |
| 20:50 | リバレーション Rumiko | i - Yoga kimi | ボディドルフィン、ヨーガ Doi-t | セラピーヨガ CHAKO | パワーヨガ ~ vinyasa Nori |

| | 土 | 日 |
|-------|---------------------|-------------------|
| | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| 11:40 | 軸与雅 ~ じくよが nokko | アロマヨガ Rumiko |
| 14:40 | ブラピヨガ Tomoko | チュラーヨガ Rumiko |
| 16:40 | アロマヨガ Yokko | リバレーション Rumiko |
| 17:50 | | i - Yoga kimi |
| 19:30 | ブーランパワーヨガ Myu | |

レッスンスケジュールは予告なく変更する場合がございます。各レッスンのインストラクターは変更になる場合がございます。

詳しくはお問合せください。

レッスン発汗レベル …… の数が多いほど発汗度上昇

アロマヨガ

室温35、湿度55%、アロマの香りといっしょにじっくりと体を気持ちよく伸ばす、リラクゼーションのヨガクラス、初心者の方にもオススメです!

ヒーリングヨガ

自分の内側に意識を向けて、心と身体を見つめ直して、自然治癒力を高めましょう。

セラピーヨガ

適度な汗が心地よいクラス。心のストレスから起こる身体の不調を呼吸ポーズで整え、ベストな健康状態へと導きます。マイペースで…

チュラーヨガ

室温35、湿度55%のスタンダードなホットヨガのクラス。初心者の方や程よく汗をかきたい方へオススメです!

軸与雅 ~ じくよが

日頃使わない筋肉の強化とシェイプアップ。呼吸と共に体の内から軸を感じ、猫背や骨盤の歪みを整え、集中力を高めるヨガ。

パワーヨガ ~ vinyasa

呼吸に合わせて色んなポーズを流れるように運動させるヴィンヤーサスタイル。ボディメイク効果も爽快感も同時に得られます。

リバレーション ~ 自由 ~ NEW

バランス & 柔軟性を意識したクラス。自分のからだをキモチを開放して、のびのびと動きましょう!

ブラピヨガ

室温38、湿度55%、ウォーミングアップから普段流せない汗が流れます。脂肪燃焼効果大!

ブーランパワーヨガ

室温38、湿度55%、爽快感バツグン! 基礎代謝をあげて太りにくい体質を。継続して痩身効果・メタボ予防にも

i - Yoga (アイ - ヨガ)

古典的ヨガにアメリカでアレンジされた現代的ヨガ。パワーヨガを音楽と共に、ダイナミックなポーズの繰り返し。ヨガを堪能しましょう。

ボディドルフィン、ヨーガ

流れの良い身体づくり、リンパや経路に刺激を与えることで、自分の筋肉の力で静脈の還流を整えます。

駐車場無料(220台収容可)

無料シャトルバス 新時刻表 (平成19年3月1日より)

| | | | |
|--|------------------------|---------------|--------------|
| | 万葉の湯 発 | 7:15 ~ 24:15 | 毎時運行 毎時運行 |
| | キャナルシティ付近 発 (下原神社前) | 9:30 ~ 24:30 | |
| | 天神 発 (福岡市役所前) | 9:35 ~ 24:35 | |
| | 中洲 発 (博多リバーフロント前) | 9:38 ~ 24:38 | |
| | 博多 発 (筑紫口・ローソン前) | 10:00 ~ 25:00 | |

ご予約・お問い合わせは…

ホットヨガスタジオ シエスタ

TEL 092-452-4142