



NARITA CHIBA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2021. 08-10



	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	スタジオ						
9:00	OPEN!						
10:00	10:00-11:00 リラックスヨガ 60 【小野尾由佳】	10:00-11:00 リラックスヨガ 60 【岡田瞳】	9:30-10:30 ハタヨガA 60 【富永典子】	10:00-10:45 脂肪燃焼 45 【及川照乃】	9:30-10:30 ビューティヨガA 60 【AYAKO】	注: ㊶クラスと ㊷クラスは同じ内 容です。 続けて出ることは できません。	
11:00			10:45-11:45 ハタヨガB 60 【富永典子】		10:45-11:45 ビューティヨガB 60 【AYAKO】	11:00-12:00 プラーナヨガ 60 【YUKIKO】	
12:00	注: ㊶クラスと ㊷クラスは同じ内 容です。 続けて出ることは できません。						
13:00					13:00-13:45 ラテンエアロ45 【YUKIKO】		
14:00	13:30-14:30 骨盤調整&ウエープリング 60 【久波真知子】	13:30-14:30 ヴィンヤサヨガ 60 【富永典子】				14:15-15:00 脂肪燃焼 45 【田中久美子】	
15:00			14:30-15:30 骨盤調整&ウエープリング 60 【久波真知子】	14:30-15:30 リラックスヨガ 60 【田中久美子】		振りが来り	
16:00							
17:00	有料スクール 16:30-17:20 KIDS HIPHOP A:リトル&キッズ スタジオリズムステップ						
18:00	有料スクール 17:30-18:20 KIDS HIPHOP B:キッズ スタジオリズムステップ						
19:00	有料スクール 18:30-19:20 KIDS HIPHOP C:キッズ&ジュニア スタジオリズムステップ						
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
	21:00 CLOSE						
	営業時間のお知らせ 月~土曜日 9:00~翌1:00 日曜日・祝日 9:00~21:00 休館日 ・毎月第3月曜日 (第3月曜が祝日の 場合は営業、変わ りに第2月曜が休 館) ・年末年始						
	25:00 CLOSE						

※ クラス、担当者の変更等がある場合がございます。予めご了承ください。
 ※ 尚、祝日営業につきましては、特別プログラムになる場合がございます。こちらも予めご了承ください。

＜リラックス&ボディコーディネーションコース＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
リラックスヨガ	60分	呼吸法と全身を調整するポーズを行なう、心身のストレスを解消する健康法、どなたでもご参加頂けます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ハタヨガ	60分	「ハ」は太陽、「タ」は月。呼吸により自身の身体と心に向き合い、様々なポーズで心身のバランスを整えます。姿勢改善や肩こり、腰痛等の障害予防改善、ストレス解消していきます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ビューティーヨガ	60分	アライメント(姿勢)に意識を向けつつ、様々なアプローチを用いて身体と心の変化を味わいます。しっかり動きながらも内観を深めるヨガです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
プラーナヨガ	60分	からだを緩め、整えて、健康的な呼吸を効率よくできる身体へと鍛えていきます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ヴィンヤサヨガ	60分	一般の方からアスリートの方まで、幅広い層の皆様に向けたヨガクラス。 呼吸に動きを合わせ、全身を調整するポーズで心身のバランスを整え体幹を強化します。ヨガに慣れた方向け。	☆☆	★★
骨盤調整 & ウェープリング	60分 45分	ウェープリングを使い、全身のほぐしや足ツボを刺激し調整します。 またリンパの流れを整え代謝を高めます。腰痛改善・肩こり改善に最適です。	☆～	★～
ピラティス	45分	筋肉のアンバランスから起こる「不快感」などを調整し、健康的な体を取り戻す事を目的に。 また、ダイエット効果もある事から、今や定番となっているエクササイズです。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★

＜アクティブコース＞

エアロビクス	時間	クラス内容	強度	難易度
脂肪燃焼エアロ	45分	脂肪燃焼を目的に大筋群を効果的に使いエネルギー消費を高めます。 エアロビクスに慣れた初級者向けのクラスです。	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★
ラテンエアロ	45分	ラテン系の音楽にエアロビクス動作を盛り込み、ラテンダンスを踊っている感覚でクラス構成されています。 走る動作が苦手な方でも安心してご参加いただけます。	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★

アクティブコース参加方法

アクティブコースの定員は20名です。

1時間前からフロントに**予約ボード**が設置されますので
参加希望の方はご記入ください。

注意○予約は自分の名前のみ可。

(他人の分の予約を取った場合予約は無効です。)

○キャンセル待ち枠が5枠あります。

キャンセルが出た場合…上から順に定員まで参加可。

キャンセル枠内でその日のレッスンに参加できなかった場合
…自動的に次週のスタジオに参加できます。

(本人のみ。譲渡不可。別レッスンへの振り替え不可。)