

2026年8月11日(火・祝)

スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:00 ヨガフロー 45 田中道子	アクティブヨガと同じくらいの強度です。 普段のヨガより休むタイミングは少ない です。そのため、呼吸と動作の調和により、 心身のこわばりをほぐし、快適な一日へ	10:00 11:00 リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子
11:00	11:05 12:05 四季の経絡ヨガ夏編:巡るヨガ(有料) 60 田中道子	10:30 LESMILLS BODYCOMBAT 45 鯨井祐則	
12:00		11:45 GRIT CARDIO 鯨井祐則 30	
13:00	12:35 MEGADANZ RAPID FIRE FITNESS 駒屋美香 30	12:40 ハーフ&ハーフ 13:40 下肢のストレッチアクティブ系のヨガ30 エアロ初級30 田中寛子	12:30 13:30 パワーヨガ 60 misa
14:00	13:30 LESMILLS yoga ① (有料) VINYASA・breath 我妻栄子	14:00 LESMILLS DANCE 45 川島麻里奈	
15:00	15:00 LESMILLS yoga ② (有料) HATHA・YIN 我妻栄子	15:15 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔	14:30 15:30 骨盤矯正ヨガ 60 田中道子
16:00			
17:00	16:40 ピラティス 45 NAOKO	16:45 LESMILLS BODYATTACK 60 駒屋美香	16:30 17:30 ボディコンディショニング 60 nonko

有料プログラムについて

- 1, 11:05~「四季の経絡ヨガ夏編:巡るヨガ60」(田中道子)
料金:550円(税込) 定員:22名(予約時に場所を選択)
- 2, 13:30~「ハーフ&ハーフレズミルズヨガ①」
各プログラムのイメージをさせるアロマを使って(我妻栄子)
- 15:00~「ハーフ&ハーフレズミルズヨガ②」
各プログラムのイメージをさせるアロマを使って(我妻栄子)

料金:1,100円(税込) 定員:22名(予約時に場所を選択)

※オリジナルミニ巾着袋プレゼント

※レズミルズヨガ①と②両方に参加された方にはステッカープレゼント

●8/11に行われる有料クラスは全て、7月25日(土)8:00~WEB予約開始

●キャンセルができませんので、ご了承ください