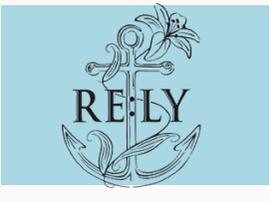


ONLINE LESSON SCHEDULE

TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<p>10:00-10:45 機能改善</p> <p>CARE WORKOUT</p>	<p>10:00-10:45 お腹スッキリ引き締め</p> <p>CARE SHAPE</p>	<p>10:00-10:45 呼吸調整&美筋づくり</p> <p>PILATES</p>	<p>10:00-10:45 お家でできるセルフケア</p> <p>BODY CARE</p>	<p>ヨガトレ ネコ組</p> <p>椎後弯、腰椎平坦型の 姿勢改善クラス</p> <p>アヒル組</p> <p>後弯、腰椎前弯型の 姿勢改善クラス。</p> <p>アルパカ組</p> <p>胸椎前弯不足、腰椎後弯不足方 の 姿勢改善クラス。</p>	<p>VINSAYA YOGA</p> <p>一体化した呼吸とポーズ に意識を向け連続してポ ーズを取るヨガです。</p> <p>血液の巡りを改善デトッ クス効果あり！！</p> <p>強度☆☆</p>
<p>13:00-13:40 全身ゆるめて美シルエット</p> <p>HATA YOGA</p>	<p>care shape</p> <p>呼吸を意識して お腹周りを内側から 引き締め理想の ”くびれ” を手に入れます。 強度☆☆</p>	<p>13:00-13:40 姿勢改善&デトックス</p> <p>VINYASA YOGA</p>			
<p>CARE WORKOUT</p> <p>関節の動きと肩甲骨 の安定性を高め トレーニングを行います しっかり動いて 体を整えます 強度☆☆</p>	<p>19:15-19:45</p> <p>ヨガトレ アヒル組</p>	<p>PILATES</p> <p>呼吸によって 交感神経を活性化。 インナーマッスルを 鍛えることで 体幹を強化。 背骨や骨盤の 歪みを整えます。</p>	<p>BODYCARE</p> <p>痛みの出やすい 関節を 柔らかくするため セルフケアや ストレッチ を行います。 ナイトルーティンなど おうちで手軽に 始めたい方に オススメ</p>	<p>18:00-18:40 全身のばして鍛えて 美姿勢</p> <p>BALLET STRETCH</p>	
<p>HATA YOGA</p> <p>ポーズを1つずつ 丁寧に行なって 全身しっかりとストレッチ むくみを解消し 理想のシルエットを 目指しましょう。 HATA YOGA 強度☆</p>	<p>20:00-20:30</p> <p>ヨガトレ ネコ組</p>	<p>RE:LY FITNESS UNITED</p>			<p>担当トレーナー</p> <p>神原・小山・津田</p> <p>(やむを得ず変わる場合があります)</p>
	<p>20:45-21:15</p> <p>ヨガトレ アルパカ組</p>				