

月	火	水	木	土・日
	10:00-11:00 ヴィンヤサヨーガ			エムズ yoga スクール開講日 (不定期)
		11:00-12:00 ハタヨーガ		
19:00~20:00 脂肪燃焼 ピラティス	19:00~20:00 ピラティス (ローラー利用)	19:00~20:00 脂肪燃焼 エナジーコアトレ	19:00~20:00 パワーヨーガ (有料) (yoga Hアッシュ主宰)	※ヨガ指導者養成 (全米ヨガアライアンス) ※ベビーマッサージ指導者養成
20:30~21:30 ピラティス (ローラー利用)	20:30~21:30 ヴィンヤサヨーガ	20:30~21:30 ピラティス (ローラー利用)	21:15~22:15 オンラインクラス ハタヨーガ (リラックス)	※エアロビクス指導者養成 ※ピラティス指導者養成 ※シニア運動指導者養成

**レッスン内容**

**脂肪燃焼+ピラティス★** 前半 30 分簡単なステップのエアロビクスで脂肪燃焼した後にマットピラティスを行うことで、基本を学べるトータルバランスの取れた運動プログラムです。初心者におすすめのクラスです

**脂肪燃焼+エナジーコアトレ★★★** 前半 30 分強度の高いエアロビクスで燃焼した後にツール (リングやダンベル) を用いて強めのコアトレーニングを行う、エネルギッシュなクラスです。レッスン後は充実感と達成感が得られます。

**ピラティス★~★★★** フィットネスローラーを使用したクラスです。全身をほぐした後にバランスよくインナーマッスルを鍛えることで、美しく均整の取れた体づくりを目的としたクラスです。(姿勢の改善や集中力が身につきます)

**ヴィンヤサヨガ★~★★★** 呼吸と動作 (ポーズ) を一体化させ、途切れることなく流れるようなフロースタイルのクラスです。アクティブな動きにより全身をくまなく使った後は、リフレッシュ効果と深いリラックスが得られます。

**ハタヨーガ★~★★★** ハ (太陽) とタ (月) の相対的なアーサナを取りながら肉体のバランスを整え、呼吸法により心身の調和へと導きます。ヨガの流派の中でも元祖といえるスタイルで、集中力を高め、自己の内面を意識するクラスです。※オンラインクラスはリラックスポーズが多めとなります。

**パワーヨーガ★★~★★★** 立ちポーズを中心としたパワフルなクラススタイルです。バランス力や筋力、柔軟性など肉体的な変化がほしい方へおすすめのクラスです。レッスン中の燃焼はほかのヨガクラスと比べても大きい上級向けのクラスです。(yoga Hアッシュ主宰のレッスンとなりますので月 1 回の振替のみ参加可能)

## システムについて

**初回体験** 初回1回のみすべてのクラスを1,000円でご利用になれます。体験当日にご入会の場合は入会金より1,000円の値引きをさせていただきます。

**入会金** 5,000円 会員紹介の場合3,000円

**退会・休会** 毎月、月末までに申し出頂きますと、翌月より退会もしくは休会となります。

※休会は2か月まで無料となりますが、3か月以上休む場合には一度退会となります。

## (既存コース)

---

① 月4回コース : 5,500円

② 月8回コース : 7,700円

③ 月4回スタジオ+3回オンラインコース : 6,500円

④ ビジターコース : 1,650円/1枚 もしくは 7,150円/5枚 (※有効期限3か月)

メンバー以外の1回利用料は2,750円。※最終来館より6ヶ月以上利用のない場合は一度退会となります。

## オンラインコース

---

① オンラインコース : 1回800円 10回 (半年有効) 6,000円

## その他のコース

---

① ピラティスマシンパーソナルレッスン (要予約)

会員 : 5,500円/60分 一般 : 7,700円/60分

② ポティメンテナンス・パーソナル (レインドロップ) : 7,500円/60分 (要予約)

③ マタニティプライベートレッスン (要予約) 3,850円/60分

## 養成コース

---

① 全米ヨガアライアンス200 (RYT200) 認定校 年に一度ヨガ指導者養成講座を開講

② CCA タイマッサージスクール認定ベビーマッサージインストラクター養成

③ ピラティス・エアロビクス養成講座 (不定期) 開催

④ シニア指導者養成 (不定期) 開催

※全てのコースの日程及び料金については直接お問い合わせください