

# YuRi-YuRa富士店 プログラムスケジュール

2021年9月～

	月	火	水	木	金	土
9:00						9:20～10:10 シルクサスペンション 高田
10:00					10:00～10:50 お腹引き締めヨガ 松井	
11:00	10:30～11:20 脚スッキリヨガ 宮川	10:30～11:20 シルクサスペンション 高田	10:30～11:20 気分爽快ヨガ 露木	10:30～11:20 美ボディシェイプ 林		10:30～11:20 シルクサスペンション 高田
12:00						
13:00			12:30～13:20 シルクサスペンション 林			
14:00	13:30～14:20 脂肪燃焼ヨガ 高田			13:15～14:05 シルクサスペンション 林	13:15～14:05 シルクサスペンション 林	13:15～14:05 シルクサスペンション 林
15:00					14:25～15:15 シルクサスペンション 林	
16:00						
19:00			19:00～20:05 ホットベリーダンス AI			
20:00	19:30～20:20 シルクサスペンション 高田	19:30～20:20 美ボディシェイプ 桶川		19:30～20:20 脂肪燃焼ヨガ 高田		
21:00			20:30～21:20 美ボディシェイプ 高田	20:40～21:30 お腹引き締めヨガ 関	20:00～20:50 シルクサスペンション 高田	
22:00						

## 「痩せたい！」方向けのプログラム

脂肪燃焼ヨガ	ダイエット効果の高いポーズを深い呼吸とともに繰り返し動くことで脂肪燃焼効果を高め、痩せやすい体に変えていきます。
お腹引き締めヨガ	深い呼吸と捻じりのポーズを中心にウエスト周りを刺激し、引き締まったくびれを目指します。
脚スッキリヨガ	むくみや冷えの原因になりやすい骨盤の歪みを改善し、下半身を引き締めるポーズでスッキリ美脚を目指します。
美ボディシェイプ	二の腕・お腹・お尻・太ももと全身をシェイプアップするプログラムです。引き締めるための筋トレを行い、バランスのとれた体を目指します。筋肉が付き代謝もあがるため、痩せやすい体へと変わっていきます。
ホットベリーダンス	中東の伝統的なダンスの振りに併せて、楽しみながら女性らしいボディラインを作るクラスです。腹部や腰をくねらせ踊るためウエスト周りの引き締め効果も抜群です。

## 「気分をスッキリさせたい！」方向けのプログラム

気分爽快ヨガ	流れるように様々なポーズを取り入れた全身を動かすヨガと心と体のバランスを整えるヨガを行います。体の巡りを良くして不調を改善するとともに心身ともにスッキリと前向きな気持ちになれるプログラムです。
--------	--

## 「からだを整えたい！」方向けのプログラム

シルクサスペンション	ハンモックとサスペンションを使用し、不安定な状態でエクササイズを行うため、身体の内側から整えることができ、姿勢の改善やポッコリお腹の引き締めヨガにも期待できます！普段では体験できない空中でのエクササイズをお楽しみ頂ください。
------------	--

### レッスン受講の際にご持参頂くもの

- ・ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル(ご自身のものをご使用したい場合は、お持ちください。)
- ・水分補給用のお飲み物(ペットボトル等の蓋の付いている物をお願いいたします。)
- ・運動に適した服装(Tシャツ、短パンなど)※室内履きの使用はございません。

### レッスンの定員に関して

- ・ホットスタジオプログラム 10名
  - ・シルクサスペンション 7名
- ※各クラス定員となり次第予約受付を終了とさせていただきます。



women's yoga studio Yuri-Yura 富士店  
A-1スポーツクラブ富士店内  
0545-63-9800