

2019 12月 sutadio Gaja スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 11:00-12:10 Asbasic 12:30-13:10 TRX	2 10:30-11:30 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻	3 13:00-14:00 骨盤BM Kayo 14:15-14:55 HT Kayo 19:30-20:40 ASbasic Jun	4 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic Rina	5 10:30-11:40 Asbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRXボディメイク	6 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka 19:00-19:40 HT	7 11:00-11:40 HT Jun
8 11:00-12:10 Asbasic Yukako 12:30-13:10 TRX Yukako	9 10:30-11:30 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻	10 13:00-14:00 骨盤BM Kayo 14:15-14:55 HT Kayo 19:30-20:40 ASbasic Jun	11 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic Rina	12 10:30-11:40 Asbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRXボディメイク	13 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka 19:00-19:40 HT	14 11:00-12:10 ASbasic Jun 16:00-17:10 AS開脚HIROKO
15 11:00-12:10 Asbasic 12:30-13:10 TRX	16 10:30-11:30 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻	17 13:00-14:00 骨盤BM Kayo 14:15-14:55 HT Kayo 19:30-20:40 ASbasic Jun	18 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic Rina	19 10:30-11:40 Asbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRXボディメイク	20 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka 19:00-19:40 HT	21 11:00-11:40 HT Jun 15:30-16:40 Asbasic 17:00-17:40 TRX
22 11:00-12:10 Asbasic Yukako 12:30-13:10 TRX Yukako	23 10:30-11:30 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻	24 13:00-14:00 骨盤BM Kayo 14:15-14:55 HT Kayo 19:30-20:40 ASbasic Jun	25 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic Rina	26 10:30-11:40 Asbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRXボディメイク	27 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka 19:00-19:40 HT	28 11:00-12:10 Asbasic Jun 16:00-17:10 Asbasic HIRIKO 17:30-18:10 TRX
29 11:00-12:00 HT 15:00-16:10 Asbasic 16:30-17:10 TRX	30 10:30-11:30 骨盤BM 17:00-18:10 Asbasic 19:00-20:10 AS美尻	31				

ASbasic ★★

エアシルクヨガオールレベルクラス
ヨガ、ピラティス、ファンクショナルトレーニング、骨盤調整の基

AS美尻 ★★

エアシルクヨガの特に美尻に特化したクラスです。ランジやスクワット、骨盤調整も行いながら丸く上がった美しいお尻を目指しましょう！

AS美脚 ★★

エアシルクヨガの特に美脚に特化したクラスです。脚のむくみ解消や内転筋などを美しく鍛えて冷えない美しい脚に仕上げま

AS開脚 ★★

エアシルクヨガクラスの開脚ストレッチのクラスです。シルクを補助として用いながら憧れの開脚を安全に行います。どなたでもご参加OKです。

ASコアトレ ★★★~★★★★

エアシルクヨガクラスの中でもファンクショナルトレーニングワークアウトを中心に体幹を鍛え上げるクラスです。シルクを用いたプランクなど頑張

ASリラックス ★

シルクを低くセッティングします。背中や肩がシルクに接したままの逆転ポーズが可能です。産後1~2ヶ月の方、妊婦さん(16週以降安定期)、揺れが苦手な方にお勧めです。

TRXボディメイク ★★★

米軍特殊部隊開発のトレーニングシステムです。サスペンションを用いて40分の時短トレーニングを行います。全身を効率よくトレーニングしたい方にお

骨盤ボディメイク ★★

生活習慣で衰えがちな体幹、骨盤を支える筋力を強化するクラスです。骨盤をしながら柔軟に動かす美しい姿勢を作るクラスです。年齢、性別問わずご参加OKです。

HT ヒップトレーニング ★★★

とにかくお尻を鍛える40分間！憧れの美尻を目指す為、お尻の上、真ん中、下、とそれぞれにアタックしお尻全体の筋肉を育てるクラスです。脚が太くならないプログラムです！



