



日	月	火	水	木	金	土
			1 エアシルクヨガ 指導者養成講座	2 エアシルクヨガ 指導者養成講座 20:30-21:10 TRX	3 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka	4 11:00-12:10 ASbasic Jun 16:00-17:10 ASbasic 17:30-18:10 TRX
5 11:00-12:10 ASbasic 12:30-13:10 TRX	6 10:30-11:40 ASbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻	7 10:00-11:00 骨盤BM Kayo 11:20-12:00 HT Kayo 17:30-18:40 ASbasic 19:30-20:40 ASbasic Jun	8 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic	9 10:30-11:40 ASbasic 12:00-13:00 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRX	10 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka	11 11:00-12:10 ASbasic Jun 12:30-13:10 HT Jun 16:00-17:10 ASbasicHIROKO 17:30-18:10 TRX
12 11:00-12:10 ASbasic 12:30-13:10 TRX	13 10:30-11:40 ASbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻	14 10:00-11:00 骨盤BM Kayo 11:20-12:00 HT Kayo 17:30-18:40 ASbasic 19:30-20:40 ASbasic Jun	15 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic	16 10:30-11:40 ASbasic 12:00-13:00 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRX	17 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka	18 11:00-12:10 ASbasic Jun 16:00-17:10 ASbasic 17:30-18:10 TRX
19 11:00-12:10 ASbasic 12:30-13:10 TRX	20 10:30-11:40 ASbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻	21 10:00-11:00 骨盤BM Kayo 11:20-12:00 HT Kayo 17:30-18:40 ASbasic 19:30-20:40 ASbasic Jun	22 10:30-11:40 ASコアトレYuka 13:30-14:10 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic	23 10:30-11:40 ASbasic 12:00-13:00 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRX	24 13:30-14:40 AS 美脚 Yuka	25 11:00-12:10 ASbasic Jun 12:30-13:10 HT Jun 16:00-17:10 AS開脚HIROKO 17:30-18:10 TRX
26 11:00-12:10 ASbasic 12:30-13:30 骨盤BM Jun	27 10:30-11:40 ASbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻	28 10:00-11:00 骨盤BM Kayo 11:20-12:00 HT Kayo 17:30-18:40 ASbasic 19:30-20:40 ASbasic Jun	29	30 10:30-11:40 ASbasic 12:00-13:00 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:10 TRX	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> AS → エアシルク HT → ヒップトレーニング 骨盤BM → 骨盤ボディメイク </div>	

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、骨盤調整の基礎クラスです。まずはこちら

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す。

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り

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

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

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。骨盤をしなやかに柔らかく動かし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

