

# Yoga&Pilates彦根 12月レッスンスケジュール

	1日 (金)		2日 (土)		3日 (日)		4日 (月)		5日 (火)		6日 (水)		7日 (木)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00														
12:00	ピラティス 沢田			イベント 松尾		ストレス 宮氏		ボード 宮氏	ピラティス 宮氏			イベント 中嶋		姿勢 改善 中嶋
13:00														
14:00				ウエスト 松尾						レッグス 松尾			ピラティス 藤田み	セルフ 膝腰 中嶋
15:00	ピラティス 鈴木					姿勢 改善 宮氏								
16:00														
17:00														
18:00				姿勢 改善 宮氏										
19:00														
20:00		セルフ 目肩首 藤田ま		ピラティス 宮氏				イベント 松尾		パワー ヨガ70 松尾			姿勢 改善 松尾	イベント 宮氏
21:00		イベント 藤田ま							ピラティス 松宮				ピラティス 鈴木	ヒップ 松尾
22:00														

	8日 (金)		9日 (土)		10日 (日)		11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00														
12:00	ピラティス 沢田			姿勢 改善 松尾		腸内 環境 宮氏		ストレス 宮氏	ピラティス 宮氏			ウエスト 中嶋		イベント 中嶋
13:00														
14:00				ウエスト 松尾						レッグス 松尾			ピラティス 藤田み	セルフ 目肩首 中嶋
15:00	ピラティス 鈴木					イベント 宮氏								
16:00														
17:00														
18:00				イベント 宮氏										
19:00														
20:00		ボード 藤田ま		ピラティス 宮氏				イベント 松尾		パワー ヨガ70 松尾			イベント 松尾	睡眠 宮氏
21:00		アロマ 藤田ま							ピラティス 松宮				ピラティス 鈴木	ヒップ 松尾
22:00														



←ヨガ(女性専用クラス)



←ヨガ(男女クラス)



←ピラティス(男女クラス)

# Yoga&Pilates彦根 12月レッスンスケジュール

	15日 (金)		16日 (土)		17日 (日)		18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	
11:00	休館日			ボード 松尾		イベント 中嶋		ストレス 宮氏	ピラ ティス 宮氏		ウエスト 中嶋		姿勢 改善 中嶋		
12:00							ピラ ティス 川口								
13:00											イベント 松尾			ピラ ティス 藤田み	セルフ 膝腰 中嶋
14:00					イベント 松尾		レッグス 中嶋								
15:00															
16:00															
17:00				姿勢 改善 宮氏											
18:00															
19:00								イベント 松尾		パワー ヨガ70 松尾		姿勢 改善 松尾	睡眠 宮氏		
20:00			ピラ ティス 宮氏												
21:00							ピラ ティス 松宮		ピラ ティス 松宮		ピラ ティス 鈴木	イベント 松尾			
22:00							ピラ ティス 松宮								

	22日 (金)		23日 (土)		24日 (日)		25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00				イベント 松尾		セルフ 膝腰 松尾		ストレス 宮氏	ピラ ティス 宮氏			ボード 中嶋		姿勢 改善 中嶋
12:00	ピラ ティス 沢田						ピラ ティス 川口							
13:00														
14:00										レッグス 松尾				イベント 中嶋
15:00	ピラ ティス 鈴木			ウエスト 松尾		アロマ 松尾								
16:00														
17:00				姿勢 改善 宮氏										
18:00														
19:00								セルフ 目肩首 松尾		イベント 松尾		姿勢 改善 松尾		睡眠 宮氏
20:00		イベント 藤田ま	ピラ ティス 宮氏											
21:00		アロマ 藤田ま					ピラ ティス 松宮		ピラ ティス 松宮		ピラ ティス 鈴木	ヒップ 松尾		
22:00														

←ヨガ(女性専用クラス)
  ←ヨガ(男女クラス)
  ←ピラティス(男女クラス)

# Yoga & Pilates 彦根 12月レッスンスケジュール

	29日 (金)		30日 (土)		31日 (日)	
	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ
11:00						
12:00	ピラティス 沢田	パワーヨガ70 松尾	休館日		休館日	
13:00						
14:00		ヒップ 松尾				
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

レッスンは予約制です。

レッスンにはマット、バスタオル、タオルが付きまます。

レッスン開始15分前よりスタジオに入場していただけます。ホットヨガは室温に身体を慣らすことで、負担少なく効果的に受講していただけます。



レッスン開始時間から5時間59分前はWEBでのキャンセルができません。(キャンセル料1,650円が発生します。) ←メールフォームにご連絡ください。

期間限定イベントのお知らせ

## 「引き締まった身体づくり～フローヨガ～」

スピード・リズムに変化を出し、運動量を増やしていきます。全身への刺激が大きいので、シェイプアップにおすすめです。

★一年間の感謝を込めて★

月会員様→規定回数 受け放題会員様→月10回 回数券会員様→月4回のレッスン受講でプレゼントをお渡しします！お楽しみに～♪

〒522-0052

彦根市長曾根南町478 エルススポーツ彦根 内

TEL 0749-24-8082

<https://www.attain-yoga.com/stores/2>



アテインヨガ彦根店 instagram

### 【室温36℃・湿度60%のホットヨガクラス】

種類	プログラム名	内容	運動強度
自律神経系	睡眠サポート (睡眠)	呼吸に意識をおき自律神経のコントロール力を高め、睡眠の質の向上をサポートするプログラムです。全身を動かしながら、身体表面の緊張を緩和していきます。	★★★★
	腸内環境アンチエイジング (腸内環境)	呼吸と骨盤周りを動かして、内臓機能の回復、免疫機能の向上を高めます。リンパの流れを良くし、むくみ改善にも効果的です。	★★★★
	抗ストレスヨガ (ストレス)	深くゆったりとした呼吸と動きの中から身体の問題点を整理し、ストレスへの対応力を高めていきます。	★★★★
	アロマリラックスヨガ (アロマ)	アロマの香りに癒されながら、疲労回復、リフレッシュ、心身ともにリラックスしましょう。	★★★★
燃焼系	シェイプヒップ (ヒップ)	股関節の動きを良くし、お尻の筋肉を刺激します。お尻の引き締めはもちろん下半身のシェイプアップにも効果的です。	★★★★
	シェイプウエスト (ウエスト)	360度どこから見ても美しい引き締まったお腹周りを目指すプログラムです。体幹の強化にも効果的です。	★★★★
動作改善系	美・姿勢改善 (姿勢改善)	骨の位置を正しいポジションに整え、姿勢を保つ筋肉を刺激します。360度どこから見ても美しい姿勢を目指すプログラムです。	★★★★
	美・レッグス (レッグス)	土台となる足部を整えながら、O脚やX脚、むくみ、脚のトラブルを改善していきます。脚のラインをきれいにしたい方にもおすすめです。	★★★★

パワーヨガ70	身体の姿勢を正しく維持させる筋肉や柔軟性のあるしなやかな筋肉を鍛え、引き締まったボディラインや美しいスタイルを目指す70分のプログラムです。	★★★★
フローヨガ (フロー)	スピード・リズムに変化を出しながら動き、脳を高い集中状態で活性化させます。運動量も多く全身への刺激が大きいので、シェイプアップしたい方にもおすすめです。	★★★★

### 【室温30℃・湿度50%のヨガクラス】

種類	プログラム名	内容	運動強度
不調改善系	セルフコントロール膝・腰 (セルフ膝腰)	膝痛、腰痛を改善するクラスです。膝関節、股関節の正しい動かし方や腹筋と背筋のバランスを整えて腰痛予防を目指します。	★★☆☆
	セルフコントロール目・肩・首 (セルフ目肩首)	肩こり、首こりを改善するクラスです。肩関節、肩甲骨、肋骨の動かし方を学び、肩のトラブルを予防します。頭痛や目の疲れのある方にもおすすめです。	★★☆☆
	ボードヨガ (ボード)	サーフボード状の揺れるボードの上で動く45分のクラスです。体幹が鍛えられたり、三半規管の刺激ができます。	★★★★

### 【ピラティスのクラス】

ピラティス	骨盤の矯正や身体の歪みを整えるプログラムです。背骨の歪みが原因で起こる肩こりや腰痛の改善にも効果的です。
-------	--