

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
9:00							
10:00							
11:00		みんなの パワーヨガ (加藤 絵美) (10:30~11:20)	美Bodyピラティス (ANNA) (11:00~11:50)		ベーシックヨガ (NAO) (11:00~11:50)		アロマ リラックスヨガ (佳奈) (10:30~11:20)
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	オラキオ 体操教室 (15:00~16:00)				オラキオ 体操教室 (15:00~16:00)	ストレッチ& 超初心者ベリーダンス (Odling オドゥリン) (15:00~15:50)	
16:00							
17:00	オラキオ 体操教室 (16:30~17:30)	キッズ ジャズダンス (Ari) (17:30~18:20)	リズムダンス初級 (HIP-HOP) (MAKI) (17:30~18:20)		オラキオ 体操教室 (16:30~17:30)		
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

※スタジオレッスンは完全予約制となります。事前にお問い合わせください。 ※レッスン開始の5分前までに受付を行ってください。それ以降はキャンセル扱いとなり、途中入室はお断りいたします。
※受付開始はレッスン開始20分前からとさせていただきます。

Lesson Introduction

■ みんなのパワーヨガ (加藤 絵美)

太陽礼拝を中心に呼吸に合わせて流れるように身体を動かし、身体の内側から広がっていく気持ちよさを丁寧に伝えていくクラスです。



■ ベーシックヨガ (NAO)

ヨガの基本的なポーズを丁寧に進めていきます。自分の呼吸を聞き、身体との繋がりを感じながら心地よい場所を知ることにより、心も穏やかに整えていきます。



■ アロマリラックスヨガ (佳奈)

アロマが香る空間で、呼吸を意識しながらゆっくりと身体をほぐすクラスです。立ちポーズが少ないので、初心者の方でも安心して受けられます。



■ ストレッチ&超初心者ベリーダンス (Odling オドゥリン)

アロマの香りと癒しの音楽で、五感を使って心と身体をストレッチ! 女性らしい美しい動きで、女性ホルモンもアップ。



■ 美Bodyピラティス (ANNA)

呼吸から始まり、1から丁寧にピラティスを行うレッスンです。ピラティスで重要な体幹を鍛えつつ、気持ちよくストレッチも行います。初心者大歓迎。



Kids Dance Introduction 対象年齢：4歳～8歳

■ ジャズダンス (Ari)

アップ、ストレッチ、アイソレーションやテクニック、振付を行い楽しく体を動かしましょう。テクニックなどは、じっくりコース・チャレンジコースに分かれて練習していきます!



■ 初級リズムダンス(HIP-HOP) (MAKI)

ダンス経験がないお子様向けにストレッチ、基礎的なアイソレーション、リズム取りから始め、簡単な振り入れを行います。



Orakio Gymnastics School 対象年齢：3歳～8歳

■ オラキオ体操教室

学校体育で基本のマット、跳び箱、鉄棒を使い、1人1人のレベルに合わせて指導を行います。「出来た!」の達成感を感じる事から身体を動かすことの楽しさが学べます。

