

2019 9月

PALLAS STUDIO

Tel 03-6382-9820

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 10:00~ Fun3 Yuna 12:00~ Fun1 60 Yuna 15:30~ Rest75 Miya 17:15~ AY Miya 19:00~ Open60 Miya
2 10:00~ Fun1 60 Yuna 12:00~ Rest75 Yuna 18:00~ Fun3 YASUCO 20:00~ Open75 YASUCO	3 10:00~ Ab Minako 12:00~ Ooen75 Minako 18:15~ Fun2 Miya 20:00~ Rest75 Miya	4 10:00~ Fun2 Rina 12:00~ Fun3 Rina 18:00~ Rest75 Yuna 20:00~ Fun1 60 Yuna	5 12:00~ Fun1 75 Kanae 14:00~ Pilates Kanae 18:15~ Rest75 Miya 20:00~ Open75 Miya	6 10:00~ AY YUCA 12:00~ Rest75 YUCA 18:00~ Fun1 75 KIMI 20:00~ Fun2 KIMI	7 10:00~ Rest75 keiko 12:00~ Open75 keiko 15:00~ Fun3 Minako 17:00~ Ab Minako	8 10:00~ Fun1 60 Yuna 12:00~ Fun2 Yuna 15:30~ AY Miya 17:15~ Rest75 Miya
9 10:00~ Fun2 Yuna 12:00~ Fun1 60 Yuna 18:00~ Open60 YASUCO 20:00~ Fun3 YASUCO	10 休館日	11 10:00~ Fun1 75 Rina 12:00~ Ab Rina 18:00~ Fun2 YASUCO 20:00~ Sfit YASUCO	12 12:00~ Rest75 Kanae 14:00~ Fun2 Kanae 16:00~ Open75 Miya 18:15~ Rest75 Miya 20:00~ AY Miya	13 10:00~ Rest75 YUCA 12:00~ Fun3 YUCA 18:00~ Open60 KIMI 20:00~ Fun1 75 KIMI	14 10:00~ AY Nana 12:00~ Open75 Nana 15:30~ Fun1 75 KIMI 17:30~ Fun3 KIMI	15 10:00~ Fun2 Yuna 12:00~ Fun1 60 Yuna 15:30~ Rest75 Miya 17:15~ Ab Miya 19:00~ Open60 Miya
16 10:00~ Fun1 60 Yuna 12:00~ Rest75 Yuna 16:00~ Sfit YASUCO 18:00~ Fun2 YASUCO	17 10:00~ Rest75 Minako 12:00~ AY Minako 18:15~ Fun2 Miya 20:00~ Ooen75 Miya	18 10:00~ Fun2 Rina 12:00~ Fun3 Rina 18:00~ Fun1 60 Yuna 20:00~ Rest75 Yuna	19 12:00~ Fun1 75 Kanae 14:00~ 陰ヨガ Kanae 16:00~ AY Miya 18:15~ Rest75 Miya 20:00~ Fun3 Miya	20 休館日	21 10:00~ ピラティス keiko 12:00~ Fun2 keiko 15:30~ Ab Minako 17:30~ Rest75 Minako	22 10:00~ Fun1 60 Yuna 12:00~ Fun3 Yuna 15:30~ Open75 Miya 17:15~ Rest75 Miya
23 10:00~ Fun2 Yuna 12:00~ Fun1 60 Yuna 16:00~ Fun3 KIMI 18:00~ Open60 KIMI	24 10:00~ Ab Minako 12:00~ Ooen75 Minako 18:15~ AY Miya 20:00~ Rest75 Miya	25 10:00~ Fun1 75 Rina 12:00~ Fun3 Rina 18:00~ Fun2 YASUCO 20:00~ Sfit YASUCO	26 12:00~ Pilates Kanae 14:00~ Fun1 75 Kanae 18:15~ Rest75 Miya 20:00~ Ab Miya	27 10:00~ Rest75 YUCA 12:00~ AY YUCA 18:00~ Fun1 75 KIMI 20:00~ Fun2 KIMI	28 10:00~ Fun3 keiko 12:00~ Rest75 keiko 15:30~ Fun2 KIMI 17:30~ Fun1 75 KIMI	29 10:00~ Fun2 Yuna 12:00~ Fun1 60 Yuna 15:30~ AY Miya 17:15~ Rest75 Miya 19:00~ Open60 Miya
30 休館日						

- 【 Fun1 60・75 】 Fundamentals 1 ハンモックに慣れるための基礎クラス。楽しみながら空間を自由自在に動きます。
- 【 Fun2 】 Fundamentals2 Fun1をベースに後屈や逆転、バランスなど応用ポーズに取り組みます。
- 【 Fun3 】 Fundamentals3 Fun2を応用し、さらにチャレンジポーズ。美しいポーズも体験でき、達成感を味わえます
- 【 Rest 】 Restorative Yoga ハンモックの高さを低くし、リラクゼーションしながら骨盤調整、自律神経を整えます。どなたでも参加できるクラス
- 【 AY 】 Aerial Yoga ヨガの要素を多く取り入れたクラス。ハンモックのサポートにより、更に呼吸や心身に意識を向けやすくなり
- 【 SFit 】 Suspension Fitness 軽快な音楽に合わせて楽しくトレーニング。鍛えたい、ストレス解消したい、引き締めたい方におすすめです
- 【 Ab 】 AIRbarre パレエのメソッドを取り入れたフィットネス。指先から足先まで美しく動かしながら、特に下半身を引き締めま
- 【 Open60 】 Open60 Fun1、Fun2、Fun3の動きを混ぜたクラスです。Fundamentalsに慣れてきた方におすすめのクラスです。
- 【 Open75 】 Open75 Open60より更に様々な動きを取り入れたクラスです。