

■プロップス等を利用するクラス



アロマ使用

【STUDIO】アロマを使用するクラス

香りの苦手な方、アレルギー（花粉症等）のある方はご注意ください。

【ONLINE】お好みでアロマをご用意ください。

なしでも構いません。



バスタオル

【STUDIO】バスタオルをご持参ください。

接触感染防止のため、バスタオルをご持参ください。

【ONLINE】ボルスター（または代用品）をご用意ください。

大きめのクッションや枕等でも代用が可能です。



ストレッチポール

【STUDIO】スタジオ備品の消毒にご協力ください。

接触感染防止のため、バスタオルをご持参ください。

【ONLINE】ストレッチポール等をご用意ください。

代用品等でも構いません。

■利用制限のあるクラス



5名限定

【STUDIO】ご予約をお早めにお取りください。

状況により予約回数の制限等を行う場合がございます。

【ONLINE】スタジオでのご受講をおすすめします。

スタジオと同じように対応ができない場合もございます。



マタニティ可

【STUDIO】現在準備中です。

ご妊娠中の場合は必ず事前にお問い合わせください。

【ONLINE】現在準備中です。

ご妊娠中の場合は必ず事前にお問い合わせください。



キッズクラス

【STUDIO】キッズ専用クラスです。

キッズ専用クラスのため大人の方はご利用いただけません。

また保護者のチケットをお子様にご利用いただくことはできません。

【ONLINE】オンライン配信はありません。

■運動量について

レッスンを★1～★5 の 5 段階の運動量でレベル分けしています。

★1



ほとんど動かないリラクスクラス

疲れが溜まっている方や、睡眠不足で悩んでいる方
リラックスしたい方におすすめ。

★2



ゆっくり動くストレッチクラス

運動が苦手な方やゆっくりマイペースに
楽しみたい方におすすめ。

★3



初心者 OK ！ベーシッククラス

ヨガを始めたばかりの方や
習慣化したい方におすすめ。

★4



程よい運動量でリフレッシュクラス

適度に体を動かして
運動不足を解消したい方におすすめ。

★5



しっかり効かせるデトックスクラス

体を動かすのが好きな方、気持ちのいい汗をかきたい方
効果を出したい方におすすめ