

# M's STUDIO 8月レッスンスケジュール

MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(日)
	8/6・8/20 開催		【ママ応援企画】 8/8・8/22 開催			
10:30-11:40 自律神経調整 ヨガ satomi	10:30-11:40 美ボディメイク (POPピラティス) kiyoka	10:30-11:40 すっきり美脚 ～スリムパンツ を履こう～ 高橋美樹	10:30-11:30 産後の骨盤調整 高橋美樹	10:30-11:40 ホルモンバランス 調整ヨガ erina	10:30-11:40 週替りレッスン 下記参照	10:30-11:40 週替りレッスン 下記参照
		8/21 休講		12:00-13:10 美姿勢ラボ “女性の体は姿勢から” reina		
	12:10-13:20 “血流UP” リンパヨガ nozomi	12:10-13:20 “痩せるに特化” ダイエット塾 井上昌彦			【ワンコインダイエット】 13:00-13:30 ぽっこりお腹解消 井上昌彦	8/25のみ 開催 13:30-14:40 美ボディメイク (POPピラティス) kiyoka
8/12・8/26 開催 15:00-16:10 美姿勢ラボ “女性の体は姿勢から” reina	8/12(月祝) ◆10:30-11:40 自律神経調整ヨガ 担当:satomi ◆15:00-16:10 美姿勢ラボ 担当:reina ※8/12(月祝)は祝日スケジュール、 上記2本のレッスンの開催となります。		【お盆休業日】 8/13(火)～8/15(木)		13:50-15:00 “痩せるに特化” ダイエット塾 井上昌彦	8/11(日) アシュタンガ ヨガ(90分) 担当:aya
	【ワンコインダイエット】 18:00-18:30 くびれ エクササイズ satomi	【ワンコインダイエット】 18:00-18:30 すっきり美脚 井上昌彦	←8/21 休講		【ワンコインダイエット】 15:20-15:50 痩せストレッチ	
19:00-20:10 美脚塾 ～ハイヒールを 履こう～ 高橋美樹	19:00-20:10 脂肪燃焼ヨガ satomi	19:00-20:10 アーユルヴェーダ ヨガ kanami		8/2・8/16 開催 19:00-20:10 代謝・血流UP ヨガ 井上昌彦		



【M's STUDIO (エムスタジオ)】  
千葉市中央区中央4-3-5-3F  
☎090-9641-5548  
chiba@yoga-ms.com

【営業時間】  
月～土 10:00～22:30  
日・祝 10:00～20:00  
※臨時休業・季節休業等あり

- 【土曜日/10:30～11:40】
- 3 (土) アンチエイジングヨガ  
担当: 井上敦子
  - 10 (土) 肩こり・腰痛解消ヨガ  
担当: 井上昌彦
  - 17 (土) からだほぐしヨガ  
担当: 井上昌彦
  - 24 (土) 環境保護チャリティーヨガ  
担当: nozomi  
※予約制・別紙ご参照下さい
  - 31 (土) 姿勢改善ヨガ  
担当: 井上昌彦

- 【日曜日/10:30～11:40】
- 4 (日) 代謝・血流アップヨガ  
担当: 井上昌彦
  - 11 (日) リラクゼーションヨガ  
担当: yoko
  - 18 (日) リラクゼーションヨガ  
担当: yoko
  - 25 (日) リラクゼーションヨガ  
担当: kiyomi

# ワンコインダイエット

”お手軽・簡単・体が変わる”

エムズスタジオがお届けする30分のワンコインダイエットプログラム！ストイックなダイエットは無理！楽々ダイエットでなんとかしたい！という皆様のご要望にお応えいたします。ご自宅でもできる簡単なエクササイズもお伝え致します。会員登録の必要なし、予約不要！会員様はもちろん、非会員様もどなたでもお越し下さい。サービスプログラムのため本数の増減、時間の変更等の場合はご了承下さい。税込500円！



プログラム内容		強度
脂肪燃焼ヨガ	ヨガポーズでしっかりと脂肪燃焼していく、プログラム強度はMAXの★×5。ダイエットは動いてなんぼ！という方はぜひこのクラスへ。担当インストラクターの体も必見！”魅せる身体”を目指します！	★★★★★
”血流UP”リンパヨガ	リンパを熟知した現役エステシャンでもあるヨガインストラクターのヨガレッスンです。血流をどんどん促進させ、ダイエット、体のケア、疲労回復まで幅広くお伝え致します。	★★
アーユルヴェーダヨガ	ヨガのポーズやオリジナルアイテムなどを使い体をほぐしていきます。アーユルヴェーダの知恵にのり、その日の気温や天気、また季節により不調を起こしやすい症状を改善していくレッスンです。	★★
代謝・血流UPヨガ	”代謝UP”は痩せやすい体を作り、”血流UP”は冷え性、むくみの改善につながります。代謝と血流を同時にアップさせることで、しなやかで理想的な体を作ります。特に下半身をしっかりと動かします。	★★★
自律神経調整ヨガ	”呼吸をしよう” 不定愁訴（めまい、のぼせ、発汗、動悸、不眠、不安感、疲労感など）の症状は自律神経の乱れによって起こります。自律神経の中で唯一自分の意思で動かすことのできる呼吸を利用して自律神経を整えます。	★★
リラクゼーションヨガ	運動が苦手、ダイエットが続かない、ストレスが溜まっている、疲れが抜けない…方へ。呼吸を深め、心と体のバランスを整え、日々のストレス、疲れを取り除いていきます。	★
ホルモンバランス調整ヨガ	加齢やストレスで乱れがちな女性ホルモンバランス。乱れると生理不順や不妊、肌荒れや不眠などのトラブルを起こすといわれています。ホルモンバランスを整え、女性としての魅力、健康的な身体をキープしていきます。	★★
アンチエイジングヨガ	日本語で「抗老化」「抗加齢」。ヨガのポーズと呼吸の筋肉刺激でしなやかな体を作りアンチエイジングを目指します！また血行も良くすることで冷え性やむくみの改善にもつながります！	★★★
アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガは、力強く、ダイナミックに動く、運動量の最も多いヨガの一つです。しっかり体を動かしたい人やエネルギッシュなヨガをしたい方にオススメです。	★★★★★
美脚塾 ”ハイヒールを履こう”	「ハイヒールで街を颯爽と歩く」をテーマにお尻、太もも、ふくらはぎ、足首のくびれを作り込んでいきます。きれいでまっすぐな足のラインと、しなやかな歩行を目指し、美脚美人をお約束します！	★★★
すっきり美脚 ”スリムパンツを履こう”	すっきりした脚はもちろん、段差につまづく、骨密度のアップなども含め、加齢とともに低下していく筋力にストップをかけます。スリムパンツを履きこなせる、きれいな足としなやかな歩行を目指します。	★★★
美ボディメイク (POPピラティス)	アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている、洋楽に振り付けされたグループレッスンです。インストラクターのインストラクション(指示)が英語！？アップテンポな曲にも心踊ります。	★★★★★
美姿勢ラボ ”女性の体は姿勢から”	ラボは研究所の意。骨盤の歪み、反り腰、猫背など…見た目の美しさも、ダイエットにも姿勢の改善は必須。”女性の体は姿勢から”をテーマに体を変えていきます。健康美ボディを目指します。	★★★
”痩せるに特化” ダイエット塾	”ダイエットIQ”を高める15分のセミナー（運動・食事）、”痩せる”ための50分のエクササイズ、クールダウンの5分で構成する70分プログラムです。体は必ず変わります。さあ、今日がスタートです！	★★★★★