

# Befre池上 LESSON SCHEDULE

【営業時間】  
 平日：9:00～22:00  
 土：9:00～20:00  
 日祝：10:00～19:00

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	ピラティス★ 10:00～10:45	ボディメイクヨガ★ 10:00～10:45	リラックスヨガ 10:00～10:45		美ボディヨガ 10:00～10:45	美ボディヨガ 9:30～10:15		
11:00	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー		カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	アロマストレッチ 10:30～11:00	
12:00	からだリセット★ 11:30～12:00	グラヴィティヨガ 11:30～12:15	美彩心 11:30～12:15		美彩心 11:30～12:15	美姿勢 11:00～11:45	カラーゲンシャワー	
13:00	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー		カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	美彩心 11:45～12:30	
14:00						アロマストレッチ 12:30～13:00	カラーゲンシャワー	
15:00	美彩心 14:00～14:45	美姿勢 14:00～14:45	ピラティス 14:00～14:45	休 館 日	ピラティス 14:00～14:45	ピラティス 14:00～14:45		
16:00	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー		カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー		
17:00	美ボディヨガ 15:30～16:15	美彩心 15:30～16:15	美ボディシェイプ★ 15:30～16:00		グラヴィティヨガ 15:30～16:15			ボディメイクヨガ★ 15:00～15:45
18:00	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー		カラーゲンシャワー			カラーゲンシャワー
19:00								からだリセット★ 16:15～16:45
20:00								カラーゲンシャワー
21:00								
22:00								

■■■■ ホットプログラム ■■■■ ウォームプログラム (スタジオの床のみ暖かくなっております。)

- ・★マークは男性インストラクターが担当予定となります。
- ・カラーゲンシャワーはカラーゲンランプを浴びながら溶岩浴をお楽しみいただけます。どなたでもご自由にご参加いただけます。

※現在設定しているプログラムは仮のプログラムとなります。時間や内容が変更になる場合もございますのでご了承ください。

■befre (ビフレ) エトモ池上 プログラム内容

	プログラム名	コラーゲンランプ	運動量の目安	時間	内容
<b>ホット</b>  <b>温度:36度～38度</b> <b>湿度:70%～80%</b>	美彩心	○	★	45分	オリジナルコラーゲンオイルを使用し、全身のセルフマッサージを行います。血液やリンパの流れをよくしながらデトックス効果を高め、スッキリとしたボディラインへと導きます。
	アロマストレッチ	○	★	30分	血行の促進やケガの予防だけでなく、凝り固まったカラダをほぐすことでココロが落ち着ちついてきます。カラダが固い方、運動が苦手な方にもお勧めです。
	リラックスヨガ	○	★★	45分	座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
	美ボディヨガ	○	★★★★	45分	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもお勧めです。
	美姿勢	○	★★★★	30分	美しい姿勢を作り、その姿勢を意識した動作を習得することで女性らしいボディラインへと導き、ポジティブな気持ちを引き出します。
	コラーゲンシャワー	○	—	15分	コラーゲンランプを浴びながら溶岩浴をお楽しみください。
<b>ウォーム</b>  <b>スタジオの床のみ</b> <b>暖かくなっております</b>	カラダリセット		★	30分	ストレッチポール（円柱状の棒）に仰向けになり、カラダのゆがみを正して本来あるべきカラダの状態に導きます。姿勢をキレイにしたい方はもちろん、肩こり、腰痛がないカラダを作りたい方、リラックスして癒されたい方にもお勧めです。
	ピラティス		★★★★	45分	骨盤や背骨の動かし方など、意識をさらに高めるクラスです。しなやかなカラダの動きを手に入れたい方にもお勧めです。
	グラヴィティヨガ		★★★★	45分	ボルスター(専用器具)を使用し、身体的・精神的ストレスを自重(グラヴィティ)により緩め、骨格を整えながら身体を作ります。心身ともにリフレッシュしたい方におススメです。
	美ボディシェイプ		★★★★	30分	女性が気になるお腹・お尻・脚を中心にトレーニングします。メリハリあるカラダを手に入れたい方はもちろん、筋肉を強化したい方にもお勧めです。
	ボディメイクヨガ		★★★★★	45分	深い呼吸とアーサナ（ポーズ）を連動させ、流れるように行うヨガと筋エクササイズを組み合わせたカラダづくりに最適なフィットネスプログラムです。筋肉を強化したい方にもおすすすめです。
	コラーゲンシャワー	○	—	15分	コラーゲンランプを浴びながら溶岩浴をお楽しみください。