

2025年

7月

July

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 21:00~22:00 オリエンタル ・ピラティス	2 18:45~20:00 はじめてさんクラス 20:15~21:30 入門基礎クラス	3 20:30~21:30 リラックスナイトヨガ	4	5 9:30~10:30 朝ヨガ 10:45~11:30 ベリーエクササイズ	6
7 19:30~20:45 はじめてさんクラス	8 19:30~20:45 初級クラス 21:00~22:00 オリエンタル ・ピラティス	9 18:45~20:00 はじめてさんクラス	10 13:30~14:45 初級クラス 20:30~21:30 シェイプアップ 爽快ヨガ	11 19:15~20:00 ベリーエクササイズ 20:15~21:30 入門基礎クラス	12 9:30~10:30 朝ヨガ 10:45~12:00 はじめてさんクラス 13:30~14:45 ゆったりクラス	13 18:00~19:30 ダラブッカクラス
14 19:30~20:45 はじめてさんクラス	15 19:30~20:45 初級クラス 21:00~22:00 オリエンタル ・ピラティス	16 18:45~20:00 はじめてさんクラス 20:15~21:30 入門基礎クラス	17 13:30~14:45 初級クラス 19:30~20:15 ベリーエクササイズ 20:30~21:30 リラックスナイトヨガ	18	19 9:30~10:30 朝ヨガ 10:45~12:00 カラダ基礎集中	20
21 19:30~20:45 はじめてさんクラス	22 19:30~20:45 初級クラス 21:00~22:00 オリエンタル ・ピラティス	23	24 13:30~14:45 初級クラス 20:30~21:30 シェイプアップ 爽快ヨガ	25 19:15~20:00 ベリーエクササイズ 20:15~21:30 入門基礎クラス	26 9:30~10:30 朝ヨガ 10:45~12:00 はじめてさんクラス 13:30~14:45 ゆったりクラス	27 11:00~12:10 ルーシーダットン 13:00~14:30 武道体験
28 19:30~20:45 はじめてさんクラス	29	30	31			

◆『ベリーダンス・クラス』

●New『カラダ基礎集中』…

各クラス体験受付中

振付けなしのオープンクラス

カラダを基礎の一番大切な土台からみっちり動いてトレーニングしていくクラスです。美しい基礎ができると魅力的な美しい踊り、カラダに繋がります。

◆『ヨガ & ピラティスフリーパス』

『オリエンタル・ピラティス』…

～ 月12レッスン以上の豊富な内容 ～

完全呼吸をもとに、インナーの筋肉を鍛えることで背骨や骨盤を正しい位置に整え、美しいカラダへ導いていきます ベリーダンスやピラティスの要素を取り入れた、ココロとカラダを繋げるボディコンディショニング

『リラックス・ナイトヨガ』…

深い呼吸を味わいながら心とカラダを癒し整え、心地良い眠りへと導きます 骨盤内の巡りを良くすることで、女性特有のホルモンバランスの揺らぎも整えます

『朝ヨガ』…

のびをしていくように、カラダをほぐし、徐々にアクティブにココロもカラダも目覚めさせていきます 新しい一日の始まりを、頭もカラダもスッキリとスタートしましょう！

『シェイプアップ爽快ヨガ』…

夏本番に向けて、代謝をあげて太りにくい身体のベースづくりで爽やかに汗をかきましょう！
また、汗腺をしっかりと開くことで、冷房による冷えやむくみを溜め込まない身体にしています✿

◆『ベリー・エクササイズ』

キャバレー、ポップス、オリエンタル、いろんなビートの曲で、無心になってカラダを動かす、熱いエクササイズ系レッスン 汗もストレスも流しきって、楽しんでカラダと心をリセットするクラスです！

◆『イベント・ワークショップ』

当スタジオ主催のイベントやワークショップ、オープンクラス、出演イベントなど（詳細は別途お知らせします）

ご予約はこちらから

Eva.Oriental Dance Studio

070-3261-0512

