

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>ダンベルヨガ NEW</p> <p>1kg~2kgのダンベルを持ちヨガのポーズを1つ1つ丁寧にっていきます。 ヨガのポーズはカタチを真似るだけではなくしっかりとエネルギーの方向性を理解することが上達の近道！ 一見キツそうなポーズも身体の繋がりを覚えることで心地よくとることができます。</p>  | | | <p>1 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 Atsushi×Risa</p> <p>2 10:00- 【FRP】 姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- リストラティブヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 桃尻ピラティス 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- コアヨガ 21:30 ★★/美 Ayano</p> | | <p>3 9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko</p> | | <p>4 9:00- 【FRP】 ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 腰痛改善 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko</p> | | | | | |
| <p>5 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Risa 10:30- 音浴ヨガ 11:30 ★★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- バクティブフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi</p> | | | <p>6 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 満月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa</p> | | <p>7 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- 【FRP】 美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:30 ★/癒 Risa</p> | | <p>8 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 代謝アップボールヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi</p> | | <p>9 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 歪み調整 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:30 ★/癒 Ayano</p> | | <p>10 9:00- 【FRP】 ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】 腰痛改善 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko</p> | |
| <p>12 9:00- 桃尻ピラティス 10:00 ★★/美 Ayano 10:30- コアヨガ 11:30 ★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi</p> | | | <p>13 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Risa</p> | | <p>14 10:00- 【FRP】 お腹すっきり 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Hiroko 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 歩行改善 20:00 ★★/調 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki</p> | | <p>15 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi</p> | | <p>16 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 【FRP】 姿勢改善 12:30 ★★/調 Erina 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 桃尻ピラティス 21:30 ★★/美 Ayano</p> | | <p>17 9:00- 音浴ヨガ 10:00 ★★/癒 Risa 10:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★/特 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko</p> | |
| <p>19 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Risa 10:30- ハーバルヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Mayumi</p> | | | <p>20 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 Sayoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- 新月キャンドルヨガ 21:30 ★/癒 Risa</p> | | <p>21 10:00- 【FRP】 美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ダンベルヨガ NEW 20:00 ★★/特 Atsushi 20:30- 【FRP】 ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi</p> | | <p>22 10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 Risa 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★/癒 Risa 13:00- 代謝アップボールヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】 美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- ベーシックヨガ 21:30 ★★/調 Atsushi</p> | | <p>23 10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 Erina 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Ayano</p> | | <p>24 9:00- ダンベルヨガ NEW 10:00 ★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko</p> | |
| <p>26 9:00- マインドフルネスヨガ 10:00 ★★/調 Ayano 10:30- 桃尻ピラティス 11:30 ★★/美 Ayano 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★/美 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi</p> | | | <p>27 10:00- ピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★/癒 Risa</p> | | <p>28 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- 【FRP】 お腹すっきり 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- アニマルフロー 21:30 ★★/特 Yasuyuki</p> | | <p>25 10:00- 【FRP】 姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Ayano</p> | | <p>25 9:00- ダンベルヨガ NEW 10:00 ★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko</p> | | | |

FRP JAPAN 2023
in Nagoya
Functional Roller Pilates® フィットネス
2.19 sun

チケット購入はこちらから
https://frpilates.com/frp_japan_2023/



★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>腸活ヨガ【季節のヨガ/春3~5月】 春はデトックスの季節。お腹の調子を整える精油で芳香浴しながら、お腹のマッサージや胃腸を心地よく刺激するポーズを行い、腸の働きを促して、からだ本来のデトックス機能を高めていくクラス。 便秘や肌荒れを改善させるほか、免疫力を向上させ、健康的で美しい身体づくりをサポートします。</p> <p>安眠ヨガ NEW 1日の終わりにバランス良く身体をほぐして疲れを取り、身体の循環を良くして、満たされた気持ちで眠りにつきましょう。充実した明日へと繋げていくヨガです。</p> | | | <p>1 10:00- アロマビューティーヨガ 2 11:00 ★★/美 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ダンベルヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi</p> <p>定休日</p> | | <p>3 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Erina 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/癒 Atsushi x Risa</p> <p>4 9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko</p> | | | |
| <p>5 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Risa 10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:30 ★★/調 Risa 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi</p> | | | <p>6 10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- リストラティブヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa</p> | | <p>7 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Yurie 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 簡単ストレッチヨガ 20:00 ★★/調 Kazuko 20:30- ゼロトレ 21:30 ★/調 Kazuko</p> <p>定休日</p> | | <p>8 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 代謝アップボールヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi</p> <p>9 10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 Erina 11:30- 【FRP】姿勢改善 12:30 ★★/調 Erina 13:00- ハーバルヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 安眠ヨガ NEW 20:00 ★/癒 Mayumi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Mayumi</p> <p>10 9:00- 【FRP】腰痛改善 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- ダンベルヨガ 11:30 ★★/特 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko</p> | |
| <p>12 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Mayumi 15:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi</p> | | | <p>13 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 Sayoko 11:30- ピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa</p> | | <p>14 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Hiroko 11:30- 【FRP】お腹すっきり 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki</p> <p>定休日</p> | | <p>15 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- ダンベルヨガ 21:30 ★★/特 Atsushi</p> <p>16 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- 首・肩コリ解消ヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi</p> <p>17 9:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 10:00 ★★/調 Risa 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★/美 Risa 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- ピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko</p> | |
| <p>19 9:00- 音浴ヨガ 10:00 ★★/癒 Risa 10:30- ハーバルヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- バクテリアフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi</p> | | | <p>20 10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- ハーバルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Risa</p> | | <p>21 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Yurie 11:30- 【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- 簡単ストレッチヨガ 21:30 ★★/調 Kazuko</p> <p>定休日</p> | | <p>22 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 14:00 ★★/調 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi</p> <p>23 10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Mayumi 20:30- 安眠ヨガ NEW 21:30 ★/癒 Mayumi</p> <p>24 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- アシュタンガヨガ 16:30 ★★/特 Sayoko</p> | |
| <p>26 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Risa 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★/美 Risa 12:00-13:30 close 14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Mayumi</p> | | | <p>27 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Risa</p> | | <p>28 10:00- 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー @ 20:00 ★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki</p> <p>定休日</p> | | <p>29 10:00- 音浴ヨガ 11:00 ★★/癒 Risa 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Risa 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi</p> <p>30 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 首・肩コリ解消ヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi</p> <p>31</p> | |

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。