

	月曜日
	スタジオ
10:00	50分レッスンです
10:30	😊 10:30~11:20 ヨガコリオ 吉田光来
11:00	
11:30	11:35~12:35 ペルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM
12:00	
12:30	
13:00	12:50~13:50 ピラティス 〈骨盤引き締め〉 山路さなえ
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
17:00	
17:30	レッスン内容・時間変更
18:00	18:00~19:00 ホットヨガ デトックス 戸谷周子
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

● 祝日プログラムへご参加ご希望の方は、事前のご予約が必要です。ご予約方法はWEB、フロントまたはお電話でのご予約となります。

● 祝日は19:00以降開始のプログラムは休講となります。

● デイタイム会員さまは祝日プログラムにご参加いただけません。予めご了承ください。

## INFORMATION



**\* おすすめレッスン \***

**10:30~11:20**

**ヨガコリオ**

ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。

動きが変わらないことで

自身の内面により集中でき

日々の調子の変化を

体感することができます。

体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。

※常温レッスンとなります