

	月曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ
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	
18:00	☺ 18:00~19:00 ホットヨガ オリジナル ~ウエストシェイプ~ 梶原千晴
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



\* 祝日イベントレッスン \*

18:00~19:00

ホットヨガオリジナル

~ウエストシェイプ~

夏本番！肌の露出が増えるこの季節は身体のラインが気になる季節でもあります。

とくに女性らしいキュッと引き締まったウエストは若々しさや美しさも感じます。

このクラスではウエストまわりを伸ばしたり縮めたりねじったり引っ込めたりと

腹筋や腰周りはもちろん

ヒップアップの為のお尻の筋肉や太ももの筋肉などもしっかり使います。

ヨガのポーズでウエスト美人を目指しませんか♪

初めての方にもご参加いただけます☆