





	11月3日(金)	11月23日(木)
	スタジオ	スタジオ
10:00		
10:30	10:20~11:20 ピラティス 〈骨盤引締め〉 長谷川由里恵	10:20~11:20 ホットヨガ デトックス 高野真利
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	11:35~12:35 ホットヨガ リフレッシュ 大曾根万喜子
12:00		
12:30		
13:00	12:50~13:50 美軸ライン ストレッチ 岡本麻貴	
13:30		
14:00		
14:30		14:00~15:00 パワーヨガ 神崎卓子
15:00		
15:30		
16:00		16:00~17:00  基礎1 rikaon
16:30	16:40~17:40 ホットヨガ デトックス 秋山美幸	アンティグラビティ 写真撮影会
17:00		17:30~18:30  基礎2 TOMI
17:30		アンティグラビティ 写真撮影会
18:00	18:00~19:00 ホットピラティス 武久あみ	19:00~20:00   基礎3 rikaon
18:30		アンティグラビティ 写真撮影会
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。

●デイト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。

●通常レッスンとはレッスン内容や時間が異なりますのでご了承ください。

INFORMATION

★イベントレッスンのご案内★

19:00~20:00



基礎3

1,2の基礎をふまえての
ステップアップした内容です。
ハンモックを操り、より背骨(脊柱)を
しなやかにしていきます。
【Be Free】身体と思考を
自由にしていけるクラスです。

※基礎2に参加したことのある方が
対象のクラスです

写真撮影会

17:00~17:30 / 18:30~19:00 / 20:00~20:30

当日ANTIGRAVITY基礎1・基礎2・基礎3に
ご参加の方はレッスン後写真撮影が可能となります！
フォトジェニックなポーズを撮影されてみませんか？