

	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	36°C前後の環境です
15:30	😊 15:20~16:20 RelaXE×sopra ホットヨガ 骨盤調整 田代梨沙
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
17:30	時間変更
18:00	
18:30	18:00~19:00 ホットヨガ アドバンス YUMIYAN
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



\* イベントレッスン \*

15:20~16:20

RelaXE × sopra  
ホットヨガ骨盤調整

リラクゼとのコラボレッスンによるプログラムです。

骨盤調整のレッスンでは骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行います。骨盤が調整されることによって、内臓や筋肉の機能が正常化され、老廃物の排出を促し、便秘やむくみ解消、肌の健康にも役立ちます。

レッスン受講後にはリラクゼ秋葉原店で使用できる、腸もみコース5分無料チケットを配布いたします。腸周りをほぐすことで内臓の位置を正常に戻し腸の働きを活発にします。

ストレス・便秘・むくみやたるみを解消し、美肌・スタイルアップを目指しましょう☆