

	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 アドバンス YUMIYAN
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。
- デイト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 *

11:35~12:35

ペルビックストレッチ
〈骨盤エクササイズ〉

骨盤周辺の筋肉を緩め、
正しい位置に直し、

その状態でエクササイズすることにより、
腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・
下腹部の引締めなどに効果のある
プログラムです。