

|       | 月曜日   |
|-------|---|
|       | スタジオ  |
| 10:00 |   |
| 10:30 | 10:20~11:20<br>リラックスヨガ<br>中村まさみ                     |
| 11:00 |   |
| 11:30 | 11:35~12:35<br>ペルビック<br>ストレッチ<br>〈骨盤エクササイズ〉<br>AKIM |
| 12:00 |   |
| 12:30 |   |
| 13:00 | 12:50~13:50<br>ピラティス<br>〈骨盤引き締め〉<br>山路さなえ           |
| 13:30 |   |
| 14:00 |   |
| 14:30 |   |
| 15:00 |   |
| 15:30 |   |
| 16:00 |   |
| 16:30 | 16:40~17:40<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>尾島真理              |
| 17:00 |   |
| 17:30 |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>ホットヨガ<br>アドバンス<br>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。