

	土曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:35 ANTIGRAVITY Fun1 KAORU
11:00	
11:30	
12:00	11:55~12:55 ANTIGRAVITY Fun2 Sugar
12:30	
13:00	
13:30	13:15~14:15 ANTIGRAVITY OPEN Sugar
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 ホットヨガ リフレッシュ 岩橋るい
16:30	
17:00	
17:30	17:15~18:15 ホットヨガ 骨盤調整 kumi
18:00	
18:30	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス Asami
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

13:15~14:15

ANTIGRAVITY OPEN

Fun1,2,3のシークエンス(動き)やポーズがMIXされたクラスです。各基礎のクラスデザインを生かしながら、初級者から上級者まで新鮮な感覚で楽しんでいただけるクラスです。シークエンス・構成はAntiGravity®のメソッドに沿っていきますので、安全・安心です。

※Fun3に参加した事のある方が対象のクラスです。AntiGravity®が初めての方はご参加いただけません。

17:15~18:15

ホットヨガ骨盤調整

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガです。

下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめのプログラムです。