

	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	
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
17:30	
18:00	レッスン内容・時間変更
18:30	😊 18:00~19:00 ホットヨガ ビギナー 大石修子
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

* おすすめレッスン *

18:00~19:00

ホットヨガビギナー

十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動する方でも安心して参加いただけるクラスです。
柔軟性の向上・デトックス・
冷えの改善・体質改善の
きっかけとなる効果が期待できます。