

12月24日(月) 振替休日 祝日プログラム

| 時間 | スタジオ | ジムエリア |
|-------|---|------------------------|
| 9:30 | | |
| 10:00 | | 10:00~10:30 サーキット30 |
| 10:30 | 10:10~11:10 ホットヨガ ビギナーライト 伊藤 恵美子 | |
| 11:00 | | |
| 11:30 | 11:25~12:25 ホットヨガ アドバンス NAO | |
| 12:00 | | |
| 12:30 | | |
| 13:00 | 12:40~13:40 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE | 13:10~13:40 サーキット30 |
| 13:30 | | |
| 14:00 | 13:55~14:55 ホットヨガ リフレッシュ 栗尾 裕美 | |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | 15:10~16:00 開放タイム | |
| 16:00 | | |
| 16:30 | 16:15~17:00 ホットヨガ ミドル 松成 広子 | |
| 17:00 | | |
| 17:30 | 17:20~18:20 ホットペルビック ストレッチ 石岡 ゆか | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | | |

レッスン内容
変更

Pick up

【ホットヨガアドバンス：NAO】

アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。

※HOTYOGAが初めての方は、事前に他クラスを受講してからのご参加をお願い致します。

【ホットヨガミドル：松成広子】

HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。

【ホットペルビック

ストレッチ：石岡ゆか】

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事により、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クラスです。

営業時間
9:30~19:30