

| 時間    | プログラム   |
|-------|---|
| 10:00 | 10:20~11:35   |
| 10:30 | <br>基礎1<br>Misa      |
| 11:00 |   |
| 11:30 | 11:55~12:55   |
| 12:00 | <br>基礎2<br>Maru      |
| 12:30 |   |
| 13:00 | 13:15~14:15   |
| 13:30 | <br>調整メンテナンス<br>Maru |
| 14:00 |   |
| 14:30 |   |
| 15:00 |   |
| 15:30 | 16:00~17:00   |
| 16:00 | ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>岩橋るい   |
| 16:30 |   |
| 17:00 | 17:15~18:15   |
| 17:30 | ホットヨガ<br>骨盤調整<br>尾代智子   |
| 18:00 | <b>担当者変更</b>  |
| 18:30 | 18:30~19:30   |
| 19:00 | ホットヨガ<br>デトックス<br>調整中   |
| 19:30 |   |
| 20:00 |   |
| 20:30 |   |

- 祝日プログラムご参加の方は、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が必要となります。
- 祝日は19:00以降開始のプログラムは 休講となります。
- デイタイム会員様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

### ★おすすめプログラム★

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。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。