

	金曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:20 ピラティス 〈骨盤引締め〉 長谷川由里恵
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 美軸ライン ストレッチ 岡本麻貴
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	😊 16:00~17:00 RelaXEXsopra ホットヨガ ~肩甲骨はがしで背中美人~ 大曽根万喜子
16:30	
17:00	レッスン内容・時間変更
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ デトックス 秋山美幸
18:00	
18:30	時間変更
19:00	18:40~19:40 ホットピラティス 武久あみ
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

祝日イベントレッスン

😊 16:00~17:00

RelaXEXsopra

ホットヨガ

~肩甲骨はがしで背中美人~

7月に好評をいただきました
リラクゼとのコラボレッスンを
再び実施します！

ヨガのポーズで肩甲骨まわりのセルフ
ケアをご紹介♪ヨガのポーズをひとつひ
とつ丁寧におこなうので、肩こりや姿勢
が気になる方はもちろん、体のラインを
整えたい方にもオススメです。

どなたでもご参加いただけます☆