

	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	時間変更
18:00	18:00~19:00 ホットヨガ ミドル 大石修子
18:30	
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 *

12:50~13:50

ピラティス

〈骨盤引き締め〉

体の歪み改善や下半身のむくみの解消のための骨盤周辺に焦点をあてた、ピラティスエクササイズを中心に行うプログラムです。

年末残りわずかのレッスンとなります。ご自身のケアにぜひご参加ください♪