

	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	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	時間変更
15:30	15:30~16:30 ホットヨガ デトックス 戸谷周子
16:00	
16:30	時間変更
17:00	17:00~18:00 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
17:30	
18:00	
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。

●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

* おすすめレッスン *

10:20~11:20

リラックスヨガ

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。

※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。