

	4月29日(月)	4月30日(火)
	スタジオ	スタジオ
10:00		
10:30	10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ	10:20~11:10 <i>Re:style</i> 文香
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	11:25~12:10 MOMCHANG FITNESS BASIC Rina Kitamura
12:00		
12:30		12:25~13:15 ヨガコロオ スタッフ
13:00	12:50~13:50 ピラティス 〈骨盤引締め〉 山路さなえ	
13:30		13:30~14:15 MOMCHANG FITNESS CORE 森村康代
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	16:40~17:40 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子
17:30		
18:00	時間変更	レッスン内容・時間変更
18:30	18:00~19:00 ホットヨガ ミドル 大石修子	18:00~19:00 ホットヨガ 骨盤調整 REIKO
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。
- 通常レッスンとはレッスン内容や時間が異なりますのでご了承ください。

INFORMATION

★おすすめレッスン★

29日(月)12:50~13:50
ピラティス〈骨盤引締め〉

体の歪み改善や下半身のむくみの解消の為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。

30日(火)10:20~11:10

Re:style

正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインをめざして3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラムです。