

11月3日(日)文化の日、4日(月)振替休日、
23日(土)勤労感謝の日 祝日プログラム

時間	11月3日(日)	11月4日(月)	11月23日(土)
8:00			
8:30	8:30~9:30 体幹を強くする ヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣	PICK UP  8:30~9:30 筋膜リリース ×朝ヨガ(定員:22名) ★★☆☆☆ 横山佐江子	8:30~9:30 心身の回復力を 促すヨガ ★★☆☆☆ 伊藤恵美子
9:00			
9:30			
10:00	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★☆☆☆ カレタ麻衣	9:50~10:50 ハタヨガフロー ★★☆☆☆ yukiko	10:00~11:00 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 中村沙織
10:30			
11:00			
11:30	11:30~12:30 股関節を若返らせる ヨガ(昇温) ★★★★☆ Ayaka	11:10~12:10 呼吸で緩めるヨガ ★★☆☆☆ yukiko	11:30~12:30 触って流して インナービューティ ヨガ ★★★★☆ SATOKA
12:00			
12:30			
13:00	13:00~14:00 むくみ解消ヨガ ★★☆☆☆ Ayaka		祝日限定 13:00~14:00 代謝UP!筋力 トレーニングヨガ ★★★★☆ 木村絵美子
13:30		13:30~14:30 秋のデトックス ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	
14:00	祝日限定		PICK UP
14:30	14:30~15:30 汗たっぷりゆるヨガ ★★☆☆☆ 田島桃子		14:30~15:30 強い体幹と美姿勢を目指す 自分ピラティス ★★☆☆☆ 長野道子
15:00		15:00~16:00 美姿勢ヨガ ★★☆☆☆ 坂碧織	
15:30	祝日限定		
16:00	16:00~17:00 ビューティ シェイプヨガ ★★★★☆ 田島桃子		16:00~17:00 お腹リセットヨガ ★★☆☆☆ 坂碧織
16:30		16:30~17:30 内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海	
17:00	17:00~18:30 岩盤浴FreeTime ※予約不要	PICK UP  18:00~19:00 究極のリラックスヨガ (電子キャンドル使用) ★★☆☆☆ 濱住夏海	17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

~ PICK UP LESSON ~

11月23日(土・祝) 14:30~15:30
強い体幹と美姿勢を目指す
自分ピラティス
★★★★☆

ピラティスの基本である
強い腹筋と
深い呼吸への集中を保ちながら、
強度も少しづつアップ!
自宅トレーニングの
参考にして頂き、
ピラティスを生活の一部に。

長野道子 インストラクター

PICK UP LESSON

- ・11月4日(月・祝) 8:30~9:30
- ・11月4日(月・祝) 18:00~19:00

※デイトタイム会員さまは祝日の為、ご利用対象外となっております。

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。

※岩盤浴FreeTimeはご予約不要、お時間内の出入りは自由です。ご自身で水分補給、体調管理をお願いいたします。

-  : 常温YOGA (30℃前後)
-  : WARMYOGA (36℃前後)
-  : 昇温 (34℃→36℃前後)
-  : HOTピラティス (36℃前後)
-  : HOTYOGA (38℃前後)

 : ポールを使用。数に限りがあります為、定員22名クラスといたします。