

時間	4月1日(火)	4月2日(水)
9:00		
9:30	9:30~10:30 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 中村沙織	9:30~10:30 HOTピラティス ~身体を整える インナーケア~ ★★★★☆ RIKA
10:00		
10:30		
11:00	11:00~12:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ tomo	11:00~12:00 リンパフロー ヨガ ★★★★☆ RIKA
11:30		
12:00	12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	
12:30		12:30~13:30 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ ★★★★☆ 内藤景子
13:00		
13:30		13:30~15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
14:00		
14:30	14:30~15:30 骨格のバランスを 整えるヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	
15:00		
15:30		
16:00		
16:30	16:30~17:30 二の腕ヨガ* ★★★★☆ 大曽根万喜子	16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏
17:00		
17:30		
18:00	18:00~19:00 身体のバランスを 整える骨盤調整ヨガ ★★★★☆ 菅野有希	
18:30		18:30~19:30 春のSeasonal Flow ヨガ* ★★★★☆ 玉井万夢
19:00		
19:30	19:30~20:30 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	19:50~20:50 筋膜リリース ★☆☆☆☆ 横山佐江子
20:00		
20:30		
21:00	21:00~22:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 坂碧織	21:10~22:10 ピラティス ~やさしい背骨ケア~ ★★★★☆ 新名孝子
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

4月1日(火)、2日(水)のみ
臨時タイムスケジュール

4月3日(木)~は
通常タイムスケジュールです。
ご迷惑をおかけいたしますが、
ご確認をお願いいたします。

デイトタイム会員さまは
平日18:00までの
ご利用となります。

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。



プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

プログラム名は変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

★の数は難易度ではなく、運動量の目安としての表記です。

*表記があるクラスは、HOT環境で頭を下げる動きがあるプログラムです。

- WARMYOGA(34℃前後)
- HOTピラティス(36℃前後)
- HOTYOGA(38℃前後)
- テニスボールやボールを使用