

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
8:30							
9:00							
9:30						8:30~9:30 心身の回復力を促すヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	8:30~9:30 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
9:30~10:30	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	9:30~10:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★★☆ Aya(K)	9:30~10:30 HOTピラティス ~引き締めbody~ ★★★★☆ 中嶋藍子	9:30~10:30 ストレッチヨガ ×バレトン ★★★★☆ 玉井万夢	9:30~10:30 心地よい朝の深呼吸ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏		
10:00				👑 9:30~10:30			
10:30						10:00~11:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 中村沙織	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	11:00~12:00 老廃物流してスッキリヨガ ★★★★☆ Aya(K)	11:00~12:00 秋のリフレッシュヨガ ★★★★☆ 松成広子	11:00~12:00 リラク্সフローヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	11:00~12:00 筋肉を目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏		New 11:30~12:30 秋のリフレッシュヨガ (昇温) ★★★★☆ 坂碧織
11:30						11:30~12:30 触って流してインナービューティーヨガ ★★★★☆ SATOKA	
12:00		12:00~13:30	12:00~13:30				
12:30		岩盤浴 FreeTime ※予約不要	岩盤浴 FreeTime ※予約不要		12:30~13:15 ヨガベーシック ★★★★☆ 中村沙織		New 13:00~14:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 坂碧織
13:00				13:00~14:00 感覚を大切に するヨガ(昇温) ★★★★☆ 高岩加奈子		13:00~14:00 背骨S字ライン ヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	
13:30							
14:00							
14:30	14:30~15:30 ヨガベーシック60 ★★★★☆ 玉井万夢	14:30~15:30 骨格のバランスを整えるヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	14:30~15:30 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴	14:30~15:30 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	14:30~15:30 HOTピラティス 整うbody ★★★★☆ 中嶋藍子	14:30~15:30 HOTピラティス スッキリ! 全身引き締め ★★★★☆ 前川尚子	New 14:30~15:30 Seasonal Flow ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢
15:00							
15:30							
16:00						16:00~17:00 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 坂碧織	16:00~17:00 二の腕ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢
16:30	16:30~17:30 骨盤ストレッチ ヨガ ★★★★☆ Aya(K)	16:30~17:30 二の腕ヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	16:30~17:30 肩甲骨ヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	16:30~17:30 内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★★★☆ 濱住夏海		17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
17:00						17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	
17:30							
18:00							
18:15	18:15~19:15 秋のデトックス ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	18:15~19:15 秋のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko	18:15~19:15 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 坂碧織	18:15~19:15 体と心を 整えるヨガ ★★★★☆ yukiko	18:30~19:30 やさしいタッチで 流れを整えるヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
18:30							
19:00							
19:30	19:40~20:40 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	19:40~20:40 HOTYOGAヒギナー ★★★★☆ (年内期間限定クラス) yukiko	19:40~20:40 筋膜リリース ★★★★☆ 横山佐江子	19:40~20:40 ヨガアドバンス (上級) ★★★★☆ yukiko	19:50~20:50 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
20:00						20:50~22:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	
20:30							
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	21:00~22:00 HOTYOGA骨盤調整 ★★★★☆ (年内期間限定クラス) カレタ麻衣	21:00~22:00 ピラティス やさしい背骨ケア ★★★★☆ 新名孝子	21:00~22:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 坂碧織			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

※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。

※祝日は短縮営業となり、スケジュールが  
変更となる場合がございます。

※レッスンご参加の際は水分と  
汗ふき用のタオルをご持参ください。

※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。

※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。

- ※  常温YOGA (30℃前後)
- ※  WARMYOGA (34℃前後)
- ※  昇温 (34℃→38℃前後)
- ※  HOTピラティス (36℃前後)
- ※  HOTYOGA (38℃前後)
- ※  フィットネスプログラム (常温)
- ※  テニスボールやボールを使用