

	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						<b>New</b> 8:30~9:30 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 玉井万夢	8:30~9:30 体幹を強くする ヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
9:30	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 ~身体を整える インナーケア~ ★★★★☆ RIKA	9:30~10:30 ストレッチヨガ ×バレット ★★★★☆ 玉井万夢	9:30~10:30 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★★★☆ 斎藤彩夏		
10:00						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 (昇温) ★★★★☆ カレタ麻衣
10:30							
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 冬のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 松成広子	11:00~12:00 静けさを味わう リカバリーヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	11:00~12:00 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 斎藤彩夏	11:30~12:30 触って流して インナービューティ ーヨガ ★★★★☆ SATOKA	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ ★★★★☆ (3月末まで期間限定) RIKA
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要				
12:30				12:30~13:30 はじめての パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	12:30~13:15 ヨガベーシック ★★★★☆ 中村沙織		
13:00						13:00~14:00 背骨S字ライン ヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	13:00~14:00 リンパフローヨガ ★★★★☆ (3月末まで期間限定) RIKA
13:30							
14:00							
14:30	14:30~15:30 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 玉井万夢	14:30~15:30 骨格のバランスを 整えるヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	14:30~15:30 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴	14:30~15:30 ヨガベーシック60 ★★★★☆ 玉井万夢	14:30~15:30 HOTピラティス ~しなやかBody~ ★★★★☆ エミリー	14:30~15:30 HOTピラティス ~スッキリ! 全身引き締め~ ★★★★☆ 前川尚子	14:30~15:30 冬のデトックス ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
15:00							
15:30							
16:00						16:00~17:00 ミドルヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	16:00~17:00 HOTピラティス ×ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
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* ★★★★☆ 大曽根万喜子	16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 斎藤彩夏	16:30~17:30 肩甲骨ヨガ* ★★★★☆ 大曽根万喜子	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							
17:30						17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
18:00			<b>New</b>				
18:15	18:15~19:15 冬のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko	18:30~19:30 明日に繋げるヨガ ★★★★☆ 菅野有希	18:15~19:15 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 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		<b>New</b>					
19:30	19:40~20:40 ヨガアドバンス (上級)* ★★★★★ yukiko	19:50~20:50 冬のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	19:40~20:40 筋膜リリース ★★☆☆☆ 横山佐江子	19:40~20:40 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	19:50~20:50 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
20:00							
20:30							
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	21:10~22:10 女性のための ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	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 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 坂碧織	20:50~22:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		
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。

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。

- 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
- テニスボールやボールを使用