

	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						New 8:30~9:30 美軸ライン ストレッチ ★★★★☆ yuka	New 8:30~9:20 マシンピラティス BASIC RIKA
9:00							
9:30	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	New 9:30~10:30 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 中村沙織	New 9:30~10:20 マシンピラティス BASIC RIKA	New 9:30~10:30 アクティブフロー ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	9:30~10:30 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★★★☆ 斎藤彩夏	New 10:00~11:00 エネルギーシュ ヨガ ★★★★☆ 中村沙織	New 9:45~10:35 マシンピラティス BASIC RIKA
10:00							
10:30			New 10:45~11:35 マシンピラティス BASIC RIKA				
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	New 11:00~12:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ tomo		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	New 11:30~12:30 腰痛予防& 肩こりほぐしヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	New 11:30~12:30 明日に繋げるヨガ (昇温) ★★★★☆ 菅野有希
11:30							
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	New 12:30~13:30 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ (昇温) ★★★★☆ 内藤景子		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			
13:00			13:30~15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要				
13:30	New 14:00~15:00 ヨガベーシック60 ★★★★☆ 玉井万夢			New 14:30~15:30 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 坂碧織		New 13:00~14:00 背骨S字ライン ヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	New 13:00~14:00 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 玉井万夢
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			14:30~15:30 HOTピラティス ~しなやかBody~ ★★★★☆ エミリー	New 14:30~15:30 HOTピラティス ~正しい姿勢への基礎アップ~ ★★★★☆ 長野道子	New 14:30~15:30 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
15:00							
15:30	New 15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO						
16:00						New 16:00~17:00 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	New 16:00~17:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
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 ★★★★☆ 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						New 17:45~18:35 マシンピラティス BASIC 玉井万夢	17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
18:00		New 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	New 18:30~19:30 春のSeasonal Flow ヨガ* ★★★★☆ 玉井万夢				
18:30	18:15~19:15 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko			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		
19:00			時間変更 19:50~20:50 筋膜リリース ★★★★☆ 横山佐江子	New 19:40~20:40 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 玉井万夢			
19:30		New 19:45~20:35 マシンピラティス BASIC 坂碧織			19:50~20:50 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
20:00	19:40~20:40 春のデトックス ヨガ ★★★★☆ yukiko		時間変更 21:10~22:10 ピラティス ~やさしい骨格ケア~ ★★★★☆ 新名孝子				
20:30				New 21:00~22:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	20:50~22:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	New 21:00~21:50 マシンピラティス BASIC 坂碧織					
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

※ティタイム会員さまは
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)

テニスボールやボールを使用