

	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						8:30~9:30 美軸ライン ストレッチ ★★★★☆	8:30~9:20 マシンピラティス BASIC
9:30		New 9:30~10:30 骨盤ケアヨガ ★★★★☆				New 10:00~11:00 ベーシックフロー ヨガ ★★★★☆	
10:00	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆		9:30~10:20 マシンピラティス BASIC	9:30~10:30 体幹を整えしなやかな 身体を作るヨガ ★★★★☆	9:40~10:40 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★★★☆		9:45~10:35 マシンピラティス BASIC
10:30							
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆	11:00~12:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆	New 11:00~12:00 POPピラティス ★★★★☆	11:00~12:00 静けさを味わう リカバリーヨガ ★★★★☆	11:00~11:50 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆		
11:30						11:30~12:30 腰痛予防& 肩こりほぐしヨガ ★★★★☆	11:30~12:30 週末を楽しく過ごす ためのヨガ (昇温) ★★★★☆
12:00	不定期開催	12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要					
12:30	12:20~13:05 BODYBALANCE 実施日：未定 【イベントから予約】 詳細はPOPにて ご確認ください		12:30~13:30 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ (昇温) ★★★★☆	12:30~13:20 はじめての パワーヨガ ★★★★☆		12:30~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	New 13:00~14:00 調整中
13:00					13:00~13:50 マシンピラティス BASIC		
13:30			13:30~15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要				
14:00	14:00~15:00 ふんわり緩まる ヨガ ★★★★☆					14:00~15:00 ゆったり心と体の クリーニングをするヨガ ★★★★☆	New 14:30~15:30 調整中
14:30		14:30~15:30 肩甲骨ヨガ* ★★★★☆		14:30~15:30 シンプルなポーズで 心と体を繋ぐヨガ ★★★★☆	14:30~15:30 HOTピラティス ～しなやかBody～ ★★★★☆		
15:00							
15:30	15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆			15:30~17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		15:30~16:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆	
16:00							16:00~17:00 芯からめぐる 骨盤リセットヨガ ★★★★☆
16:30	16:30~17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	16:30~17:20 メンテナンスヨガ 呼吸で体を整える ★★★★☆	16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆		16:30~17:30 内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★★★☆		17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
17:00						17:10~18:00 マシンピラティス BASIC	
17:30		New	※デイトム会員さまは平日18:00までのご利用となります。				
18:00		18:00~19:00 自分を労わる最高の 癒しヨガ リンパフロー★			New 18:30~19:30 エナジーフローヨ ガ ★★★★☆		
18:30	18:15~19:15 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆		18:30~19:30 BODYBALANCE ★★★★☆	18:15~19:15 体と心を 整えるヨガ ★★★★☆		18:20~19:10 マシンピラティス BASIC	
19:00		New		New			
19:30		19:45~20:35 マシンピラティス BASIC	New	19:40~20:40 調整中	New		
20:00	19:40~20:40 春のデトックス ヨガ ★★★★☆		20:00~21:00 集中と解放を 味わうヨガ ★★★★☆		19:50~20:50 ディープリラク ス ヨガ ★★★★☆		
20:30		New		New	20:50~22:00 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆	21:00~21:50 マシンピラティス BASIC		21:00~22:00 調整中			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

マシンピラティスクラスの連続受講は出来かねます。

★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 (30℃前後)
- WARM (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