

	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 ★★★★☆ yuka	8:30~9:20 マシンピラティス BASIC RIKA
9:30	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	9:30~10:30 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 中村沙織	9:30~10:20 マシンピラティス BASIC RIKA	9:30~10:30 体幹を整えしなやかな 身体を作るヨガ ★★★★☆ tomo	9:30~10:30 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏		
10:00						10:00~11:00 エネルギー ヨガ ★★★★☆ 中村沙織	9:45~10:35 マシンピラティス BASIC RIKA
10:30							
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	11:00~12:00 秋のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ tomo	10:45~11:35 マシンピラティス BASIC RIKA	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 ★★★★☆ 齊藤彩夏		
11:30						11:30~12:30 腰痛予防& 肩こりほぐしヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	11:30~12:30 明日に繋げるヨガ (昇温) ★★★★☆ 菅野有希
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	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	12:30~13:30 はじめての パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子			
12:30			13:30~15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		13:00~13:50 マシンピラティス BASIC 坂碧織	13:00~14:00 背骨S字ライン ヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	13:00~14:00 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 坂碧織
13:00							
13:30						14:30~15:30 ゆったり心と体の クリーニングをするヨガ ★★★★☆ 西内やよい	14:30~15:30 HOTピラティス ×ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
14:00	14:00~15:00 ふんわり緩まる ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	14:30~15:30 肩甲骨ヨガ* ★★★★☆ 大曾根万喜子		14:30~15:30 シンプルなポーズで 心と体を繋ぐヨガ ★★★★☆ 松成広子	14:30~15:30 HOTピラティス ～しなやかBody～ ★★★★☆ エミリー		
14:30							
15:00						16:00~17:00 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	16:00~17:00 秋のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko
15:30	15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO						
16:00							
16:30	16:30~17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	16:30~17:30 メンテナンスヨガ 呼吸で体を整える ★★★★☆ 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 骨盤との繋がりを 感じるヨガ ★★★★☆ 秋山美幸	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						17:45~18:35 マシンピラティス BASIC 新名孝子	
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		18:15~19:15 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	18:15~19:15 秋のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko		18:30~19:30 秋のSeasonal Flow ヨガ* ★★★★☆ 坂碧織				
19:00							
19:30	19:40~20:40 秋のデトックス ヨガ ★★★★☆ yukiko	19:45~20:35 マシンピラティス BASIC 坂碧織	19:50~20:50 筋膜リリース ★★★★☆ 横山佐江子	19:40~20:40 秋のリフレッシュ 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	21:00~21:50 マシンピラティス BASIC 坂碧織	21:10~22:10 ピラティス ～やさしい骨格ケア～ ★★★★☆ 新名孝子	21:00~22:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 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。

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