

	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						8:30~9:15 腸から健康にヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	8:30~9:15 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ 杉本麻衣
9:00							
9:30	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ 北田由紀子	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 筋膜リリースヨガ ★★★★☆ SATOKA	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 身体整えて スッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★★★☆ 杉本麻衣
10:30							
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ 北田由紀子	11:00~11:45 老廃物流して スッキリヨガ ★★★★☆ Aya(K)	11:00~12:00 夏のデトックス ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	11:00~12:00 女性ホルモン 調整ヨガ ★★★★☆ NANAMI	11:00~11:45 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	11:30~12:30 夏のデトックス ヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	11:30~12:30 股関節を 若返らせるヨガ ★★★★☆ Ayaka
11:30		11:45~13:30 岩盤浴 FreeTime			11:45~13:30 岩盤浴 FreeTime		
12:00							
12:30	12:30~13:30 筋膜リリースヨガ ★★★★☆ 杉本麻衣		12:30~13:15 夏のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	12:30~13:30 はじめての パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子		13:00~13:45 肩甲骨ヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	13:00~13:45 むくみ解消ヨガ ★★★★☆ Ayaka
13:00			13:15~16:00 岩盤浴 FreeTime				
13:30							
14:00	14:00~15:00 奇数週:お腹ヨガ ★★★★☆ 偶数週:ボディメイクヨガ ★★★★☆ 門田万夢	14:30~15:30 身体の緊張を 解くヨガ ★★★★☆ NANAMI		14:00~15:00 美容姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	14:00~14:45 肩甲骨ヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	14:30~15:30 HOTピラティス スッキリ! 全身引き締め ★★★★☆ 前川尚子	14:30~15:15 夏のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂
14:30		15:30~16:30 岩盤浴 FreeTime			15:30~16:30 HOTピラティス 整うbody ★★★★☆ 中嶋藍子		
15:00						16:00~17:00 ぽっこりお腹 リセットヨガ ★★★★☆ 門田万夢	16:00~17:00 夏のデトックス ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂
15:30							17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime
16:00						17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	
16:30	16:30~17:30 骨盤ストレッチ ヨガ ★★★★☆ Aya(K)		16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	16:30~17:15 夏のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 坂碧織			
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:15~19:15 美容姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	18:15~19:15 夏のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 北田由紀子	18:15~19:15 ボディメイクヨガ ★★★★☆ 門田万夢	18:15~19:15 体と心を 整えるヨガ ★★★★☆ 北田由紀子	18:15~19:00 骨盤調整ヨガ ★★★★☆ mie		
19:00							
19:30							
19:40	19:40~20:25 ボディメイクヨガ ★★★★☆ 坂碧織	19:40~20:40 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 門田万夢	19:40~20:40 筋膜リリースヨガ ★★★★☆ 横山佐江子	19:40~20:40 しっかり動いて 代謝UPヨガ ★★★★☆ 北田由紀子	19:40~20:40 1週間 のお疲れケアヨガ ★★★★☆ mie		
20:00							
20:30							
21:00	21:00~22:00 内容・担当者は 代行掲示を ご確認ください	21:00~22:00 奇数週: お腹ヨガ ★★★★☆ 偶数週: ボディメイクヨガ ★★★★☆ 門田万夢	21:00~22:00 HOTピラティス やさしい背骨ケア ★★★★☆ 新名孝子	21:00~21:45 ヨガパーシク ★★★★☆ 柳田夏穂	20:40~22:30 岩盤浴 FreeTime		
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。

※プログラム名称は、効果を保証するもの
ではございません。

※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。

※  : 常温YOGA (30℃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
使用します。