

	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							
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 ~引き締めbody~ ★★★★☆ 中嶋藍子	9:30~10:30 ストレッチヨガ ×バレトン ★★★★☆ 門田万夢	9:30~10:30 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	8:30~9:30 心身の回復力を 促すヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	8:30~9:30 体幹を強くする ヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
10:00							
10:30						10:00~11:00 骨盤コンディショ ニングヨガ ★★★★☆ 橋詰奈美	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
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)	11:00~11:45 ヨガベーシック ★★★★☆ 中村沙織	11:00~12:00 女性ホルモン 調整ヨガ ★★★★☆ NANAMI	11:00~12:00 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏		
11:30						11:30~12:15 春のデトックス ヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	11:30~12:30 股関節を 若返らせるヨガ (昇温) ★★★★☆ Ayaka
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime	11:45~13:30 岩盤浴 FreeTime				
12:30				12:30~13:30 はじめての パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	12:30~13:30 二の腕ヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子		
13:00						13:00~14:00 肩甲骨ヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	13:00~14:00 むくみ解消ヨガ ★★★★☆ Ayaka
13:30							
14:00							
14:30	14:30~15:30 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	14:30~15:30 身体の緊張を 解くヨガ ★★★★☆ NANAMI	14:30~15:30 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	14:30~15:30 ぽっこりお腹 リセットヨガ (昇温) ★★★★☆ 門田万夢	14:30~15:30 HOTピラティス 整うbody ★★★★☆ 中嶋藍子	14:30~15:30 HOTピラティス スッキリ! 全身引き締め ★★★★☆ 前川尚子	14:30~15:30 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
15:00							
15:30							
16:00						16:00~17:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	16:00~17:00 春のリフレッシュ 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 ボディメイクヨガ ★★★★☆ 坂碧織	16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	16:30~17:30 二の腕ヨガ ★★★★☆ 門田万夢	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							17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime
17:30						17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	
18:00							
18:15	18:15~19:15 触って流して インナービュ ティーヨガ ★★★★☆ SATOKA	18:15~19:15 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko	18:15~19:15 二の腕ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	18:15~19:15 体と心を 整えるヨガ ★★★★☆ yukiko	18:15~19:15 ぽっこりお腹 リセットヨガ ★★★★☆ 門田万夢		
18:30							
19:00							
19:30							
19:40	19:40~20:40 身体を整えて スッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA	19:40~20:40 二の腕ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	19:40~20:40 筋膜リリース ★★★★☆ 横山佐江子	19:40~20:40 ヨガアドバンス (上級) ★★★★☆ yukiko	19:40~20:40 春のデトックス ヨガ ★★★★☆ 門田万夢		
20:00						20:40~22:30 岩盤浴 FreeTime	
20:30							
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	21:00~22:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	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 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織			
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ござい  
ます。予め、ご了承ください。

- ※  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 (常温)
- ※  テニスボールやボールを