

	土曜日
	スタジオ
10:00	レッスン内容変更
10:30	10:20~11:20 肩甲骨 ホットヨガ 大曽根万喜子
11:00	
11:30	レッスン内容・時間変更
12:00	11:40~12:40 秋のホットヨガ デトックス 田中香帆
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	時間変更
14:30	14:05~14:50 美コア リズムシェイプ 田代梨沙
15:00	
15:30	15:05~15:50 POP PILATES JUNKO
16:00	
16:30	16:05~17:05 リズムdeヒップ エクササイズ 岩橋るい
17:00	
17:30	17:20~18:20 リラックスヨガ 高岩加奈子
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

- 祝日プログラムへご参加ご希望の方は、事前のご予約が必要です。ご予約方法はWEB、フロントまたはお電話でのご予約となります。
- 祝日は19:00以降開始のプログラムは休講となります。
- デイトム会員さまは祝日プログラムにご参加いただけません。予めご了承ください。

INFORMATION

おすすめレッスン

14:05~14:50

美コアリズムシェイプ

体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、全身を筋力強化しながら体温上昇のための食事や生活習慣のアドバイスも学ぶクラスです。
バランス良く鍛えて、美しいボディラインに近づけます。

16:05~17:05

リズムdeヒップエクササイズ

美しいボディラインは、キュッと引き締まったお尻から！
重力に抵抗する数々のヒップトレーニングで、臀部の筋肉に刺激を加えていきます。筋肉をより良い状態へと導き、理想とするヒップメイクを目指します。初めてのヒップエクササイズにもおすすめです。