

	月曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ
11:00	
11:30	11:35~12:35 ペルビック ストレッチ 〈骨盤エクササイズ〉 AKIM
12:00	
12:30	
13:00	12:50~13:50 ピラティス 〈骨盤引締め〉 山路さなえ
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 冬のホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
16:30	
17:00	17:20~18:20 冬のホットヨガ デトックス 戸谷周子
17:30	
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

12:50~13:50
ピラティス
〈骨盤引締め〉

体の歪み改善や下半身のむくみの解消の為の骨盤周辺に焦点をあてた、ピラティスエクササイズを中心に行うエクササイズです。

17:20~18:20
冬のホットヨガデトックス

立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行います。

アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラムです。ヨガに慣れている方におすすめです♪