時間	5月3日(土)	5月4日(日)	5月6日(火)
8:00			
8:30	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	PICK UP 8:30~9:30 体幹をフルに鍛える パワーヨガ ★★★★☆ 濱住夏海
9:00			
9:30			
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	10:00~11:00 春のリフレッシュ ヨガ(昇温) ★★★★☆ tomo
10:30			
11:00			
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 ★★★★☆ 菅野有希	祝日特別レッスン 11:30~12:30 優しく自分の心と身 体を見つめるヨガ ★★☆☆☆ 西内やよい
12:00			
12:30			
13:00	13:00~14:00 背骨S字ライン ヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	PICK UP 13:00~14:00 ストレッチヨガ ×バレトン(昇温) ★★★★☆ 玉井万夢	12:30~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
13:30			
14:00			
14:30	14:30~15:30 HOTピラティス ~正しい姿勢への意識アップ ~ ★★★★☆ 長野道子	14:30~15:30 美姿勢ヨガ ★★☆☆☆ 坂碧織	祝日特別レッスン 14:30~15:30 触って流して インナービューティーヨガ ★★★★☆ SATOKA
15:00			
15:30			
16:00	16:00~17:00 感覚を大切に するヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子	16:00~17:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	16:15~17:05 マシンピラティス BASIC 坂碧織
16:30			
17:00			
17:30	祝日特別レッスン 17:45~18:35 マシンピラティス ~美脚~ 玉井万夢	17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	17:30~18:20 マシンピラティス BASIC 坂碧織
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

~ PICK UP LESSON ~

5月6日(火) 8:30~9:30
体幹をフルに鍛えるパワーヨガ
★★★★☆

パワーヨガでは、呼吸と動作を連動させ流れるように様々なポーズを行っていきます。ダイナミックなポーズや体幹を意識するような動きをたくさん取り入れていくので運動量が多めのクラス！動きのあるヨガをやりたいという方におすすめです。太陽礼拝をはじめ、立ち姿勢のポーズを重視するので、足の裏や筋肉の伸びを意識し、柔軟性を向上させながら、筋肉バランスを整えていきましょう。濱住夏海 インストラクター

5月4日(日) 13:00~14:00
ストレッチヨガ×バレトン
★★★★☆

バレトンとは・・・バレエ・ヨガ・フィットネスといった三種類の運動を組み合わせて行う、有酸素系の運動プログラム。足裏から全身の筋肉を使うことで、体幹の強化や代謝アップ、バランス能力の向上が期待できるクラス。どなたでもお気軽に有酸素運動に挑戦していただけます♪

玉井万夢 インストラクター

※デイトタイム会員さまは祝日の為、ご利用対象外となっております。
※プログラム名称は効果を保証するものではありません。
※岩盤浴FreeTimeはご予約不要、お時間内の出入りは自由です。ご自身で水分補給、体調管理をお願いいたします。
※マシンピラティスはフルタイムプレミアム会員の方のみ対象です。

🟩 : 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

👑 : フィットネスプログラム

PICK UP LESSON

- ・5月6日(火) 11:30~12:30
- ・5月6日(火) 14:30~15:30

レッスン内容詳細別紙