

時間	5月3日(日)	5月4日(月)	5月6日(水)
8:00			
8:30		祝日特別レッスン	
9:00	8:30~9:20 マシンピラティス BASIC RIKA	8:30~9:20 バレエトレーニング ~凛とした美姿勢~ ★★★★☆ 伊藤恵美子	8:30~9:20 マシンピラティス BASIC RIKA
9:30			
10:00	9:45~10:35 マシンピラティス BASIC RIKA	9:50~10:50 呼吸で緩める ☆☆☆☆☆ 北田由紀子	10:00~11:00 POPピラティス ★★★★☆ RIKA
10:30			
11:00			
11:30	11:30~12:30 週末を楽しく過ごす ためのヨガ(昇温) ★★★★☆ 菅野有希	11:10~12:10 ハタヨガフロー ★★★★☆ 北田由紀子	11:30~12:30 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ (昇温) ☆☆☆☆☆ 内藤景子
12:00			
12:30			12:30~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
13:00	13:00~14:00 美軸ライン エクササイズ ★★★★☆ 二宮光		
13:30			
14:00	PICK UP	14:00~15:00 ふんわり緩める ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	
14:30	14:30~15:30 WOW!HIP ★★★★☆ 二宮光		14:30~15:30 シンプルなポーズで 心と体を繋ぐヨガ ★★★★☆ 松成広子
15:00			
15:30		15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO	
16:00	16:00~17:00 芯からめぐる 骨盤リセットヨガ ★★★★☆ 濱住夏海		16:00~17:00 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏
16:30			
17:00	17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	17:00~18:00 疲れた身体を 癒すヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	
17:30		18:00~18:45 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	17:45~18:45 BODYBALANCE ★★★★☆ 秋山美幸
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

~ PICK UP LESSON ~

5月3日(日) 14:30~15:30
WOW!HIP
★★★★☆

音楽に合わせて様々な動作を行い
お尻周りの筋肉に刺激を入れます。
お尻の引き締めやきれいなヒップ
ラインづくりを目指します！
音楽に合わせて行うことで楽しみ
ながらトレーニングが行いましょう♪

二宮光 インストラクター

5月4日(火) 8:30~9:20
バレエトレーニング
~凛とした美姿勢~
★★★★☆

バレエダンサーのトレーニング法をも
とに『美しい姿勢を維持する体幹を
養っていく』ことを目指したクラスで
す。座位や仰向けの状態で簡単なバレ
エ基礎のような動きを行い、更に立ち
姿勢でも基本動作を行います。

もちろんバレエ経験のないどなたさま
でもご参加できます。美しいスタイル
を目指したい、怪我をしにくい身体づ
くりや日頃の動作のクオリティを高め
たい方におススメです。

バレエ音楽に癒やされながら、楽しく
美しい姿勢を作りましょう！

伊藤恵美子 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。

- : 常温(30℃前後)
- : WARM(34℃前後)
- : 昇温(34℃→38℃前後)
- : HOT(38℃前後)