

# 9月21(月)～23(水)シルバーウィーク レッスンスケジュール

| 時間    | 9月21日(月)                                            | 9月22日(火)                                          | 9月23日(水)                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 8:30  | 8:30～9:30<br>呼吸で緩めるヨガ<br>★★★★☆<br>yukiko            | 8:30～9:30<br>骨盤ケアヨガ<br>★★★★☆<br>NICO              | 8:30～9:20<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>RIKA                           |
| 9:00  |                                                     |                                                   | <b>Pick UP!!</b>                                                 |
| 9:30  |                                                     |                                                   | 9:50～10:50<br>官足法とヨガ<br>～足から血流改善～<br>★★★★☆<br>RKA                |
| 10:00 | 9:50～10:50<br>ハタヨガフロー<br>★★★★☆<br>yukiko            | 10:00～11:00<br>上半身すっきり<br>ヨガ<br>★★★★☆<br>NICO     |                                                                  |
| 10:30 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 11:00 | <b>Pick UP!!</b>                                    |                                                   |                                                                  |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>女性のための<br>薬膳講座<br>星 宏美               | 11:30～12:30<br><b>Wow! HIP</b><br>二宮光             | 11:30～12:30<br>美軸ウォーキング<br>内藤景子                                  |
| 12:00 | <b>Pick UP!!</b>                                    |                                                   |                                                                  |
| 12:30 | 12:20～13:20<br>女性のための<br>巡りを良くするヨガ<br>★★★★☆<br>星 宏美 | 12:50～13:35<br>サウンドフロアヨガ<br>二宮光                   | 13:00～14:00<br>美軸フェイス<br>★★★★☆<br>内藤景子                           |
| 13:00 |                                                     | 13:35～15:00<br>岩盤浴FreeTime<br>※予約不要               | 14:00～15:30<br>岩盤浴FreeTime<br>※予約不要                              |
| 13:30 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ふんわり暖まる<br>ヨガ<br>★★★★☆<br>齊藤彩夏       |                                                   |                                                                  |
| 14:30 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 15:00 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 15:30 | 15:30～16:30<br>リンパフローヨガ<br>★★★★☆<br>齊藤彩夏            | <b>Pick UP!!</b>                                  | 16:00～17:00<br>心と体の<br>ご褒美時間ヨガ<br>★★★★☆<br>齊藤彩夏                  |
| 16:00 |                                                     | 16:40～17:40<br>初めての<br>ラテンダンス<br>渡部利香             |                                                                  |
| 16:30 |                                                     |                                                   | 17:30～18:30<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>★★★★☆<br>秋山美幸 |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>HOTピラティス<br>★★★★☆<br>長野道子            | 18:00～19:00<br>自分を労わる<br>最高の癒しヨガ<br>★★★★☆<br>渡部利香 |                                                                  |
| 17:30 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 18:00 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 18:30 | 18:30～19:00<br>サウンドバス30<br>二宮光                      |                                                   |                                                                  |
| 19:00 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 19:30 |                                                     |                                                   |                                                                  |
| 20:00 |                                                     |                                                   |                                                                  |

: 常温 (30℃前後)  
 : WARM (34℃前後)  
 : 昇温・高温 (34℃～38℃前後)  
 : HOT (38℃前後)

## Pick UPクラス

🌸 女性のための薬膳講座

🌸 女性のための  
巡りを良くするヨガ

🌸 初めてのラテンダンス

🌸 官足法とヨガ

各クラスの詳細は別途ご案内いたします

## 祝日特別クラス

🌸 サウンドバス30

シンギングボウルの生演奏を主役とした、「音」に特化した休息メソッドです。座位または寝た姿勢で倍音瞑想を行い、短時間で最高の休息を届け、脳をリセットします。

🌸 サウンドフロアヨガ

オリジナルヒーリングサウンドをBGMにZEN瞑想とヨガを行うプログラムです。音に合わせて流れるように動くヨガなので、集中とリラックスを同時に体感できます。心のざわつきを抑え、安定したリズムの中でじっくりと身体を整えていきます。

🌸 美軸ウォーキング

”立っていても、動いていても、美しく”より美しく綺麗に歩くことを目指したプログラムです。丁寧に体の使い方を確認していくことでしなやかな動きや姿勢改善効果も期待できます！

※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。