

10月12日(月祝)スポーツの日 タイムスケジュール

時間	10月12日(月)
8:30	8:30~9:30
9:00	呼吸で緩めるヨガ ★★☆☆☆ yukiko
9:30	Pick UP!!
10:00	9:50~10:50 太陽礼拝を じっくり学ぶ ★★☆☆☆ yukiko
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00
12:30	骨盤リセットヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海
13:00	Pick UP!!
13:30	13:30~14:30 美脚・美尻 メイクヨガ ★★★★☆ 濱住夏海
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00
15:30	ふんわり暖まるヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏
16:00	
16:30	16:30~17:30 HOTピラティス ★★★★☆ 長野道子
17:00	
17:30	
18:00	18:00~18:30 サウンドバス30 二宮光
18:30	

PickUp
クラス

太陽礼拝をじっくり学ぶ

太陽礼拝の12のポーズを正しいアライメント（姿勢）で練習し、連動する呼吸のタイミングを学ぶクラスです。軽減法から練習するので初心者の方も安心してご参加頂けます。

PickUp
クラス

美脚・美尻メイクヨガ

お尻や太ももなど下半身を中心に動かし、脚のラインをすっきり整えていくヨガ。骨盤や股関節の動きを意識しながら、下半身の筋肉をバランスよく使い、引き締まった美脚・美尻を目指します。

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。

※デイト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。

□ : 常温(30℃前後)
■ : HOT(38℃前後)