

	火曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:10 <i>Re:style</i> 文香
11:00	
11:30	11:25~12:10 MOMCHANG FITNESS BASIC Rina Kitamura
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 ホットヨガ リフレッシュ 吉田光来
15:00	
15:30	15:45~16:45 ホットヨガ デトックス 田中香帆
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 ボディ リセットヨガ ◎ 谷野智子
17:30	
18:00	ホットヨガクラスレベル/内容指標 ◎: リンパフロー(どなたでも)
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
10:20~11:10

Re:style

正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインをめざして3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム

17:00~18:00
ボディリセットヨガ

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム