

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00								
8:30								
9:00						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	
9:30	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	<b>New</b> 9:30~10:30 骨盤ケアヨガ ★★★★☆ tomo	9:30~10:20 マシンピラティス BASIC RIKA	9:30~10:30 体幹を整えしなやかな 身体を作るヨガ ★★★★☆ tomo	9:40~10:40 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★★★☆ 齋藤彩夏	<b>New</b> 10:00~11:00 ベーシックフロー ヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	9:45~10:35 マシンピラティス BASIC RIKA	
10:00								
10:30								
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	11:00~12:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ tomo	11:00~12:00 POPピラティス ★★★★☆ RIKA	11:00~12:00 静けさを味わう リカバリーヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	11:00~11:50 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齋藤彩夏		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 週末を楽しく過ごす ためのヨガ (昇温) ★★★★☆ 菅野有希
11:30								
12:00								
12:30		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	12:30~13:30 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ (昇温) ★★★★☆ 内藤景子	12:30~13:20 はじめての パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	<b>New</b> 13:00~13:50 マシンピラティス BASIC エミリー	12:30~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	<b>New</b> 13:00~14:00 美軸ライン エクササイズ ★★★★☆ 二宮光	
13:00								
13:30			13:30~15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要					
14:00	14:00~15:00 ふんわり緩まる ヨガ ★★★★☆ 齋藤彩夏	14:30~15:30 肩甲骨ヨガ* ★★★★☆ 大曾根万喜子		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	14:30~15:30 HOTピラティス ~しなやかBody~ ★★★★☆ エミリー	14:00~15:00 ゆったり心と体の クリーニングをするヨガ ★★★★☆ 西内やよい	<b>New</b> 14:30~15:30 WOW!HIP ★★★★☆ 二宮光	
14:30								
15:00								
15:30	15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO			15:30~17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		15:30~16:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子		
16:00								
16:30	16:30~17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	16:30~17:20 メンテナンスヨガ 呼吸で体を整える ★★★★☆ 大曾根万喜子	16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齋藤彩夏		16:30~17:30 内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★★★☆ 濱住夏海		16:00~17:00 芯からめくる 骨盤リセットヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	
17:00								
17:30								
18:00		<b>New</b> 18:00~19:00 自分を労わる最高の 癒しヨガ ★★★★☆ 渡部利香					17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	
18:00	18:15~19:15 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko		18:30~19:30 BODYBALANCE ★★★★☆ 秋山美幸	18:15~19:15 体と心を 整えるヨガ ★★★★☆ yukiko	<b>New</b> 18:30~19:30 エナジーフローヨ ガ ★★★★☆ 秋山美幸	17:10~18:00 マシンピラティス BASIC 新名孝子		
18:30						18:20~19:10 マシンピラティス BASIC 新名孝子		
19:00		<b>New</b> 19:45~20:35 マシンピラティス BASIC 二宮光	<b>New</b> 20:00~21:00 集中と解放を 味わうヨガ ★★★★☆ 松成広子	<b>New</b> 19:40~20:40 体幹を強くするヨ ガ ★★★★☆ カレタ麻衣	<b>New</b> 19:50~20:50 ディープリラク ス ヨガ ★★★★☆ 秋山美幸			
19:30	19:40~20:40 春のデトックス ヨガ ★★★★☆ yukiko							
20:00								
20:30		<b>New</b> 21:00~21:50 マシンピラティス BASIC 二宮光		<b>New</b> 21:00~22:00 筋肉を緩めるヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣	20:50~22:00 岩盤浴 FreeTime ※予約不要			
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆ 濱住夏海							
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

\*デイトタイム会員さまは平日18:00までのご利用となります。

プログラム名称は、効果を保証するものではありません。  
マシンピラティスクラスの連続受講は出来かねます。  
★の数は難易度ではなく、運動量の目安としての表記です。  
\*表記があるクラスは、HOT環境で頭を下げる動きがあるプログラムです。

- 常温 (30°C前後)
- WARM (34°C前後)
- 昇温 (34°C-38°C前後)
- HOTピラティス (36°C前後)
- HOTYOGA (38°C前後)
- テニスボールやボールを使用