

	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	9:30~10:30 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 中村沙織	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		
10:00						10:00~11:00 エネルギー ヨガ ★★★★☆ 中村沙織	9:45~10:35 マシンピラティス BASIC RIKA
10:30							
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	11:00~12:00 冬のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ tomo	11:00~12:00 ピラティス ～むくみ解消～ (昇温) ★★★★☆ 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						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
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要				12:30~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	
12:30			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	13:00~13:50 マシンピラティス BASIC 久保木裕子		13:00~14:00 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 坂碧織
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					14:00~15:00 ゆったり心と体の クリーニングをするヨガ ★★★★☆ 西内やよい	
14:30		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		14:30~15:30 HOTピラティス ×ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
15:00							
15:30	15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO					15:30~16:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	
16:00							16:00~17:00 芯からめぐる 骨盤リセットヨガ ★★★★☆ 濱住夏海
16:30	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		
17:00						17:10~18:00 マシンピラティス BASIC 新名孝子	17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
17:30							
18:00		18:00~19:00 身体のバランスを 整える骨盤調整ヨガ ★★★★☆ 菅野有希				18:20~19:10 マシンピラティス BASIC 新名孝子	
18:30	18:15~19:15 冬のリフレッシュ 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	18:30~19:30 やさしいタッチで 流れを整えるヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
19:00							
19:30	19:40~20:40 冬のデトックス ヨガ ★★★★☆ yukiko	19:45~20:35 マシンピラティス BASIC 坂碧織	19:50~20:40 冬のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	19:40~20:40 疲れ流して ビューティーヨガ ★★★★☆ SATOKA	19:50~20:50 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
20:00							
20:30							
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒す ヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	21:00~21:50 マシンピラティス BASIC 坂碧織	21:00~21:50 ピラティス ～やさしい背骨ケア～ ★★★★☆ 新名孝子	21:00~22:00 足元整え ボカボカヨガ ★★★★☆ SATOKA	20:50~22:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		
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℃前後)
■ : WARM (34℃前後)
■ : 昇温 (34℃→38℃前後)
■ : HOTピラティス (36℃前後)
■ : HOT (38℃前後)

● : テニスボールやボールを使用