

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						
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 ★★☆☆☆ 齊藤彩夏	8:30~9:30 美軸ライン ストレッチ ★★☆☆☆ yuka
10:00						8:30~9:20 マシンピラティス BASIC RIKA
10:30						9:45~10:35 マシンピラティス BASIC RIKA
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~ ★★★★☆ 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 ★★☆☆☆ 齊藤彩夏	11:30~12:30 腰痛予防& 肩こりほぐしヨガ ★★☆☆☆ 木村絵美子
11:30						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				13:00~14:00 お腹りセット ヨガ* ★★☆☆☆ 坂碧織
12:30			12:30~13:30 美輪フェイス ~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			13:30~15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要			14:30~15:30 HOTピラティス ~しなやかBody~ ★★★☆☆ エミリー
13:30						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
14:00	14:00~15:00 ふんわり緩まる ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏					14:30~15:30 HOTピラティス ×ヨガ ★★★☆☆ 坂碧織
14:30		14:30~15:30 肩甲骨ヨガ* ★★★★★ 大曾根万喜子				
15:00						15:30~16:30 感覚を大切に するヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子
15:30	15:30~16:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO					16:00~17:00 芯からめぐる 骨盤リセットヨガ ★★★☆☆ 濱住夏海
16:00			16:30~17:30 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 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
16:30	16:30~17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		16:30~17:30 心と体の ご褒美時間ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏			
17:00						
17:30						
18:00						
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				
18:30	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	18:20~19:10 マシンピラティス BASIC 新名孝子	
19:00						
19:30	19:40~20:40 冬のテトックス ヨガ ★★★★☆ yukiko	19:45~20:35 マシンピラティス BASIC 坂碧織	19:40~20:40 疲れ流して ピューティーヨガ ★★★★☆ 坂碧織	19:50~20:50 自分と語り合う ヨガ ★★☆☆☆ 梶原千晴	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						

※ディ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)
- : 暖温(34°C~38°C前後)
- : HOTピラティス(36°C前後)
- : HOT(38°C前後)

■: テニスボールやボールを使用

