

11/24(月・祝)

祝日プログラム

営業時間

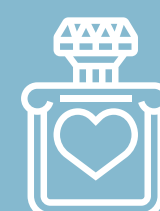
10:00~20:00

整理券はレッスン開始30分前から5分前まで

フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。



10:30~11:30 美腸ヨガ ★★	芝崎 知花子	呼吸やポーズを通して腸に刺激を与え、腸の働きの活性化を目指します。
12:00~13:00 アロマリラックスヨガ ★ 	芝崎 知花子	アロマの心地よい香りに包まれながら、ゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法を行うヨガです。心身の緊張やストレスをほぐし、自律神経のバランスを整える効果が期待でき、ヨガ初心者や疲れを感じている人にもおすすめのクラスです。
13:30~14:30 冷え対策ヨガ ★★	YUMI	冷えの原因となる血行不良や筋肉のこわばりを解消するヨガ。体幹や下半身を中心に動かし、巡りの良い温かい体へ導きます。
15:00~16:00 股関節をほぐすヨガ ★	瞳外美	股関節をほぐすヨガのポーズで詰まりを取り除き怪我の防止やヨガのポーズを快適に導きます。
16:30~17:30 プルプル！ アクティブシェイプヨガ ★★★	MASAKI 	しっかり筋肉を引き締め刺激していくクラス 動き続けてのプルプル、キープし続けるプルプル両方味わいましょう！ 滝汗を予測しますので、水分ご心配な方はいつもより多く持参しましょう。
18:00~19:00 刺激アップ ストレッチヨガ ★1.5	MASAKI 	アーサナを用いて、いつもよりも筋肉の伸びが強めに行うクラス 秋→冬にかけて女性の難敵の1つである冷えや血行不良を解消して3連休の締めくくりを行いましょう♪



→アロマ使用

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム：土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、
フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい。



11/24(月・祝)

祝日プログラム【マシンピラティス】

営業時間

10：00～20：00

整理券はレッスン開始30分前から5分前まで
フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。



10：30～11：30 BEGINNER ★	KA-RA	ピラティスが初めての方や、基礎をしっかり学びたい方のためのレッスンです。 呼吸や姿勢の整え方、ポーズを1つ1つ丁寧に行っていくので、無理なく身体を動かしていただけます。 美しいボディラインの基礎をつくっていきましょう。
12：00～13：00 HIP & LEGS Beauty Flow～ ★★	KA-RA	骨盤から整えて、しなやかで美しいヒップ&レッグラインを目指すレッスンです。 流れるような動きで、無理なく内側から引き締めながら女性らしい姿勢へと導きます。 美尻・美脚を叶えたい方におすすめのクラスです。
13：30～14：30 歪みを整える ボディメイク ★★	AYUMI	日常生活や運動によって生じてしまった身体の歪みを矯正し、身体と筋肉のバランスを整え、慢性的な痛みの軽減や予防・改善に繋げるクラスです。
15：00～16：00 マシンピラティスの 基礎体感 ★	AYUMI	マシンピラティスにまだ慣れていない方へ、基本的な身体の使い方を体感してもらうクラスです。継続する事によって自身の体の変化や感覚を認識し、疲労感の軽減や身体の軽さ、必要な筋肉の使い方などの【基礎体感】を実感していきましょう。
16：30～17：30 BEGINNER ★	AYUMI	初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。
18：00～19：00 BASIC2 ★★	norico	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。 全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。

- ※ピラティススタジオの定員は12名
- ※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。
- ※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
- ※HOTヨガ終了後、マシンピラティスを受けられる方は、一度シャワーを浴びてからご参加ください。
- ※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め付き推奨)