

3/20 (金・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。



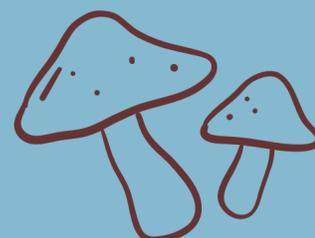
10:30~11:30 春のデトックスヨガ ★	emiko	ヨガのポーズやシンプルなトレーニングを取り入れたクラスです。 心も身体もすっきり整えていきましょう♪
12:00~13:00 ヨガティス ★★(2.5)	みっこ	ヨガとピラティスの良いとこ取りの欲張りレッスン!
13:30~14:30 フローヨガ ★★	AKIM	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
15:00~16:00 星空リラックスヨガ ★ 	AKIM	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
16:30~17:30 集中力アップ! リフレッシュヨガ ★★	香雪	全身を使って自分に集中する時間を過ごし頭をクリアにしていきましょう。
18:00~19:00 呼吸とつながる やさしいヨガ ★	香雪	やさしいポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。呼吸とからだが連動する心地良さを体感しながらゆったりと楽しめます♪

★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。



→プラネタ
リウム使用



3/20 (金・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 ★	misono	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。
12:00~13:00 BEGINNER+ ♪ ★	misono	音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます。
13:30~14:15 BASIC 2 ★★	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。
14:45~15:45 リフォーマーヨガ ★	美華 ~はるか~	マシンを用いてヨガを行います。ピラティスでの胸式呼吸は手放して、ゆったりと心地良く動きましょう。
16:15~17:15 オン・ザ・ビート ★★	美華 ~はるか~	音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます。説明や練習の時間が少ないので、★一つよりも曲数多めで動きます。
17:45~18:45 BEGINNER ★	小林 亜希	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。

※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)