

1/12 (MON)

成人の日

営業時間：10：00～20：00

HOT studio(定員50名)

MAYUMI

祝！気分爽快モーニングヨガ★★ 10：30-11：30

朝にぴったりの太陽礼拝やベーシックなポーズを取り入れ、
固まりやすい朝の身体を気持ちよく目覚めさせます。
呼吸と巡りを整え、祝日の朝を爽快にスタートできる内容です。

MAYUMI

とにかく気持ちよく全身を伸ばすヨガ★ 12：00-13：00

お正月明けで硬くなりやすい肩・背骨・骨盤を丁寧にほぐし、
全身に新鮮な呼吸を巡らせていきます。
ストレッチ感をしっかり味わえる、やさしい伸びのクラスです。

ANDO

ベーシックヨガ★★ 13：30-14：30

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていく
プログラムです。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に
組み込まれていますので初心者～上級者どなたでもご参加いただけるクラスです。

ANDO

ヒーリングヨガ★ 15：00～16：00

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に
整えていきます。
ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしてい
きましょう。

中村 もえ

脂肪燃焼フローヨガ🔥★★ 16：30～17：30

流れるようにいくつかのポーズを連続で取り、脂肪を燃やしていきます。
たっぷりと汗をかき、食べ過ぎた年末年始をリセットしていきましょう！
初心者の方もご気軽にご参加ください♡

YURIKO

アロマストレッチングヨガ★ 18：00～19：00

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する
効果が期待できます。

溶岩タイム ～19：30

※デイトム会員様は時間外利用料1,980円が必要です。

※HOTスタジオはバスタオル・フェイスタオル・

蓋つきのお飲み物500ml以上を必ずご用意ください。

※ジムエリアのご利用は19：30までです。

active studio(定員30名)

RICA

リトモス新曲#コンプリート 10：30-11：30

様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に
お教えます。
初めての方も大歓迎です！音楽を楽しみながらLet's try！

強 3 難 3

中村 もえ

オキシジェノ 12：10-13：10

ヨガ・ピラティス・太極拳を融合したプログラムで、音楽に合わせて身体を
しなやかに動かしていきます。
柔軟性の向上や姿勢改善などの身体的効果や、呼吸が深まることにより
ストレス軽減・睡眠の質向上などの心身への効果も得られるクラスです。
リズムに合わせて身体を動かす楽しさも味わえます♪

強 2 難 2

武田 成江

ピラティス 13：40-14：40

体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、
30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの
向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。

強 2 難 2

浜名 文子

バレエストレッチ&ウォーキング 15：10-16：10

フロアストレッチでゆったりと身体をほぐした後、バーを使ってバレエストレッチを
行います。
後半は、美しい姿勢で歩く為の筋トレバレエウォーク。とても簡単！
だけどしっかりと姿勢をキープしていきます🎵
※靴下かバレエシューズをお履きください。

強 2 難 2

塚田 裕佳里

ZUMBA45 16：35-17：20

ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、
脂肪燃焼が期待できるダンスレッスンです。

強 3 難 3

塚田 裕佳里

FITHOP45 17：35-18：20

K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、HIPHOPやGIRLSJAZZが
中心となっている韓国発祥の強度高めプログラムです。
この機会にぜひご参加ください！！

強 4 難 3

塚田 裕佳里

メガダンス45 18：35-19：20

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、
振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、
その名の通りメガ級の楽しさを提供できるクラスです。

強 3 難 3

CALDOまるひろ南浦和