

7/20 (MON)

海の日

営業時間：10：00～20：00

SPECIAL PROGRAM

HOT studio(定員50名)

MAYUMI

星空ヒーリングヨガ ～満天の星に包まれる癒しの時間～★

プラネタリウム使用 ● **10：30-11：30**

ゆったりとした呼吸とやさしいヨガで、心と身体の緊張をほどいていきます。
日常の慌ただしさから少し離れ、満天の星空の下にいるような穏やかな時間を
過ごしましょう。初心者の方も安心してご参加いただけます 🌙

MARI

骨盤デトックスフローヨガ★★ 12：00-13：00

骨盤まわりをゆるめ、巡らせ、流していくデトックスフローヨガです。
股関節や骨盤まわりの滞りをほぐし、
下半身をスッキリ軽やかに整えていきます。

MARI

脳疲労リセットヨガ ★ 13：30-14：30

首・肩まわりをほぐしながら、自律神経を整え、深い呼吸へ。
考えすぎや緊張を手放し、心まで軽くなるような時間を過ごします。

中村 もえ

ヨガアドバンス★3.5 (75分) 15：00～16：15

音源のキューイングに合わせて、難度の高いポーズを繰り返しじっくりと行い、
全身の筋力やバランス、集中力アップを目的としたクラスです。
キューイングは全てサンスクリット語です。世界観を大事に、
異空間を楽しんでいただけます。
インストラクターの動きと同じように動いていきますので、サンスクリット語が
わからない方や★3クラス初めての方も是非ご参加ください！！

TAICHI

ベーシックヨガ★★ 16：45～17：45

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、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者で
も基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

YURIKO

ビギナーヨガ★ 18：15～19：15

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。
ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズを
ゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても
学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

溶岩タイム ～19：30

RICA

active studio(定員30名)

リトモス新曲 #88完全コンプリート！ 10：35-11：35

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
丁寧にお教えします。
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

MAYUMI

アロハヨガ～愛と調和を感じるハワイアンフロー～ 12：05-13：05

挨拶として親しまれている「アロハ」。本来は、愛・思いやり・調和・感謝などを
表すハワイの美しい言葉です。波のように心地よく身体を動かしながら、
呼吸とともに心と身体をゆったり解放していきます。
ハワイを旅するような癒しの時間を一緒に楽しみましょう 🌺
強 2 難 2

武田 成江

バー・アスティエ バレエ有料 13：30-14：45

フロア・バーというジャンルのオリジナルメソッドで、バレエのエクササイズを床に座る、
寝る状態に置き換え、従来のバレエレッスンだけでは体得しにくい
バランス・筋力・柔軟性を身に付けていくものです。
※靴下必須 ※1,650円(税込)
強 3 難 3

鈴木 貫太

UBOUND 15：15-16：00

ミニトランポリンを使った新しい形のクラスです。
シンプルな動きでたくさん汗をかける有酸素運動です。
※転倒の危険性がある、長ズボンの着用はご遠慮ください。
強 4 難 3

鈴木 貫太

ファイトウ 16：30-17：15

アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に
合わせて楽しくシェイプアップしましょう！ストレス発散にも効果的です。
初めての方、女性の方も大歓迎です！
強 3 難 5

浜名 文子

はじめてのバレエ 17：55-18：55

バレエの基本動作や振り付けを習得できます。
はじめての方でも安心してご参加いただけるクラスです♡
※靴下などをお履き下さい。
強 1 難 1

※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。

CALDOまるひろ南浦和