

10/12 (MON) スポーツの日

営業時間

10 : 00 ~ 20 : 00

SPECIAL PROGRAM

MAYUMI

秋の深呼吸ヨガ ～心と身体をゆるめる～★10 : 30-11 : 30

季節の変わり目に感じやすい心身の疲れや緊張を、
ゆったりとした呼吸とやさしいヨガでほどいていきます。
呼吸に意識を向けながら身体を心地よく伸ばし、全身をゆるめてリラックス。
夏の疲れを手放し、秋を心地よく過ごすための、やさしいリラックスヨガです。

MARI

お腹スッキリヨガ★★ 12 : 00-13 : 00

ツイストポーズやお腹まわりのマッサージ、腹筋を使った動きを取り入れながら、
ウエストまわりをすっきり整えていくクラスです。
ねじる・ほぐす・引き締める動きをバランスよく行い、
すっきりボディラインを目指します。

MARI

むくみスッキリヨガ★ 13 : 30-14 : 30

足先から全身をゆっくり動かしながら、下半身を中心に心地よくほぐしていくクラスです。
ふくらはぎや股関節まわりを丁寧に動かし、滞りやすい巡りにアプローチ。
むくみや重だるさをすっきりリセットし、軽やかな身体を目指します。

中村 もえ

Sound Beat Yoga★★★ 15 : 00~16 : 00

アップテンポな音楽に合わせて、ヨガ・太陽礼拝・筋トレを行いながら
全身をシェイプアップしていくクラスです。
リズムに合わせて身体を動かす楽しさも味わっていただけます。
ポーズの難易度はそこまで高くありませんが、体を動かし続けることによって心拍数を上げ、
運動強度を高めていきます 🔥 ボディメイク・ダイエットにも効果的です！！
★★★クラスはじめての方も是非ご参加ください♡

中村 もえ

睡眠の質を高めるヨガ★ 16 : 30~17 : 30

深い呼吸とゆったりとしたテンポで体を動かし、自律神経を整えます。
心と体を「眠る準備モード」に切り替えていくプログラムです。
日中の緊張や思考の忙しさを手放し、自然と眠りにつきやすい状態を
作る事が目的です。胸を開くようなアーサナを多めに取り入れ、
深い呼吸を意識して行います。

YURIKO

ピラティス★★ 18 : 00~19 : 00

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。

溶岩タイム ~19 : 30

RICA

リトモス#オールバックナンバー 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

MAYUMI

楽しくバレトン～Balletone～ 12 : 05-13 : 05

バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行う有酸素エクササイズです。
音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、下半身の引き締めや体幹強化、
姿勢改善を目指します。運動が苦手な方や初心者の方も大歓迎♪
無理なく自分のペースで、楽しみながら気持ちよく身体を動かしましょう！
強 2 難 2

武田 成江

ピラティス 13 : 35-14 : 35

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

はじめてのバレエ 15 : 05-16 : 05

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

塚田 祐佳里

ZUMBA 16 : 25-17 : 10

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、
脂肪燃焼効果が期待できるDANCEクラスです。
強 3 難 3

塚田 祐佳里

FITHOP 17 : 25-18 : 10

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めのプログラムです。
この機会にぜひご参加ください！！
強 4 難 3

塚田 祐佳里

メガダンス 18 : 25-19 : 10

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出来るクラスです。
強 3 難 3

※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