

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:00											
10:45～11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30～11:15 リフレッシュヨガ HORIBE	10:30～11:15 ZUMBA 早川 みどり	10:45～11:30 ナチュラルヨガ ERIS	11:00～11:30 POWER WATARU	10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ Yuka	10:30～11:15 GROUP CENTERGY SANA E	10:45～11:30 フロアーピラティス 土田 真由		10:45～11:30 ナチュラルヨガ HORIBE	11:00～11:45 身体改善教室	10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKI
12:00～12:30 UBOUND KYANA	12:00～12:45 キレイホットヨガ hirono	11:45～12:30 TOPRIDE AYAKA	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 吉田 治子	12:00～12:45 バレトン SHINOBU	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ Yuka	11:45～12:30 UBOUND 土田 真由	12:00～12:45 ナチュラルヨガ 中山 律子	12:00～12:45 POWER WATARU			12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ YUKI
13:00～13:30 GROUP CENTERGY WATARU	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ ERIS	13:00～13:30 FIGHTDO WATARU	13:15～14:00 パワーヨガ 吉田 治子	13:00～13:30 TOPRIDE KYANA	13:15～14:00 キレイホットヨガ SHINOBU	13:00～13:45 FIGHTDO MAKIKO	13:30～14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀			12:30～13:15 TOPRIDE KYANA	
14:00～14:45 POWER WATARU	14:30～15:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka	14:00～14:45 GROUP CENTERGY ALLY	14:30～15:15 フロアーピラティス 迫口 律子	14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	14:15～14:45 UBOUND MAKIKO		13:30～14:15 UBOUND KYANA	13:30～14:15 バレトン SHINOBU		
								15:00～15:45 TOPRIDE KYANA	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:00～15:45 UBOUND KYANA	14:30～15:15 リフレッシュヨガ SHINOBU
									15:30～16:15 キレイホットヨガ 上野 瑞恵		
18:20～18:50 TOPRIDE KYANA		18:20～18:50 TOPRIDE KYANA	18:15～19:00 キレイホットヨガ Yuka	18:15～18:45 UBOUND KYANA		18:15～18:45 UBOUND KYANA					
19:00～19:45 GROUP CENTERGY ALLY	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	19:00～19:45 POWER WATARU	19:30～20:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka	19:00～19:30 FIGHTDO	19:30～20:15 パワーヨガ 林 美紀	19:00～19:30 MEGADANZ HIKARU	19:30～20:15 リフレッシュヨガ SHINOBU				
20:00～20:45 FIGHTDO 林 怜奈	20:30～21:15 キレイホットヨガ Wakako	20:00～20:45 MEGADANZ HIKARU	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ hirono	19:55～20:40 GROUP CENTERGY SHIHO		20:00～20:45 POWER WATARU					
21:00～21:30 TOPRIDE KYANA		21:00～21:30 TOPRIDE KYANA		20:45～21:30 UBOUND MAKIKO	20:45～21:30 ナチュラルヨガ 林 美紀	21:00～21:30 UBOUND KYANA	20:45～21:30 キレイホットヨガ SHINOBU				

information

先月より時間または内容を変更しているプログラムは、黒枠にて表示しておりますのでご確認ください。また、一部内容を変更する場合がございます、予めご了承くださいませ。

プログラム参加時の注意事項

- ご参加にはWEB 予約が必要です。HP 会員マイページよりご予約ください。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ホットヨガプログラム参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願い致します。バスタオルはフロントにてお貸出もしております。(有料)
- ヨガ、ピラティス、バレトン、GROUPCENTERGY、身体改善教室はシューズなしにてご参加いただけます。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってご利用ください。
- 補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しく下さい。
- 体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。