

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
10:00	エキサイティング プロジェクション	エキサイティング プロジェクション	エキサイティング プロジェクション	エキサイティング プロジェクション	エキサイティング プロジェクション	エキサイティング プロジェクション	エキサイティング プロジェクション
10:45～11:30	MEGADANZ Special Mix 餌取 由真	ZUMBA 早川 みどり	ナチュラルヨガ ERIS	Special POWER Mix WATARU	10:30～11:30 GROUP CENTERGY 60分スペシャル(拡大版) SANA	11:00～11:30 Special FIGHTDO Mix WATARU	MEGADANZ 餌取 由真
11:00	HOT リフレッシュヨガ HORIBE	HOT リフレッシュヨガ HORIBE	HOT リフレッシュヨガ HORIBE	HOT リラクゼーション ホットヨガ AYA	HOT フロアーピラティス 土田 真由	HOT ナチュラルヨガ HORIBE	HOT リフレッシュヨガ HORIBE
12:00	UBOUND EXCITING KYANA	12:00～12:45 キレイホットヨガ hirono	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 吉田 治子	12:00～12:45 パレトン SHINOBU	12:00～12:45 ナチュラルヨガ 中山 律子	12:00～12:45 Special POWER Mix WATARU	12:00～12:30 UBOUND KYANA
12:00～12:30	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 パレトン SHINOBU	12:00～12:45 ナチュラルヨガ 中山 律子	12:00～12:45 Special POWER Mix WATARU	12:00～12:30 UBOUND KYANA
13:00	13:00～13:45 Special POWER Mix 金子 珠枝	13:00～13:30 Special FIGHTDO Mix WATARU	13:15～14:00 パワーヨガ 吉田 治子	13:00～13:30 TOPRIDE KYANA	13:00～13:30 UBOUND EXCITING MAKIKO	13:00～13:30 UBOUND EXCITING MAKIKO	13:00～13:45 Special CENTERGY Mix WATARU
13:00～13:45	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ ERIS	13:00～13:30 Special FIGHTDO Mix WATARU	13:15～14:00 パワーヨガ 吉田 治子	13:15～14:00 キレイホットヨガ SHINOBU	13:30～14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀	13:30～14:00 UBOUND EXCITING KYANA	13:00～13:45 Special CENTERGY Mix WATARU
14:00	14:05～14:35 Special UBOUND Mix 金子 珠枝	14:00～14:45 GROUP CENTERGY ALLY	14:00～14:45 MEGADANZ 浦木あさみ	14:00～14:45 Special FIGHTDO Mix MAKIKO	14:00～14:45 Special FIGHTDO Mix MAKIKO	14:00～14:45 Special FIGHTDO Mix MAKIKO	14:15～14:45 Special POWER Mix WATARU
14:00	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	14:00～14:45 MEGADANZ 浦木あさみ	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	14:30～15:15 リラクゼーション ストレッチ WATARU	14:15～14:45 Special POWER Mix WATARU
15:00						15:00～15:45 TOPRIDE KYANA	
16:00							
18:00							

赤枠のプログラムは、通常スケジュールから時間変更or内容変更をしております。

【特別プログラム 内容詳細】

	【特別プログラム 内容詳細】	難度	強度
UBOUND EXCITING	エキサイティングスタジオでU-BOUNDを行ないます。 鏡でフォームを確認しつつ、エキサイティングな照明 で盛り上がりましょう！	—	—
Special Mix	担当者の好みで変わる、スペシャルミックス！ バックナンバーを交えた、特別な選曲をお楽しみください。	—	—
リラクゼーション ストレッチ	身体に負担をかけない、やさしいストレッチで全身を リラクセスに導きます。身体の硬い方にもお勧めです。	☆	☆

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、パレトン、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、元にお戻しください。
- 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。