

| 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 | | 10:30~11:15 ZUMBA 早川 みどり | | 10:30~11:15 MEGADANZ 餌取 由真 | | 10:30~11:15 GROUP CENTERGY SANA | | 10:30~11:15 HOT | | 10:30~11:15 HOT | |
| 10:45~11:30 | 10:30~11:15 リフレッシュヨガ HORIBE | | 10:45~11:30 ナチュラルヨガ ERIS | 10:45~11:30 MEGADANZ 餌取 由真 | 10:45~11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA | 10:45~11:30 FIGHTDO WATARU | 10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由 | 10:45~11:30 ナチュラルヨガ HORIBE | 10:45~11:30 ナチュラルヨガ HORIBE | 10:45~11:30 ボディ改善教室 | 10:45~11:30 キレイホットヨガ YUKI |
| 11:00~11:45 | | 11:45~12:30 TOPRIDE AYAKA | | 11:00~11:30 POWER WATARU | | 11:45~12:30 UBOUND 土田 真由 | | 11:00~11:45 FIGHTDO WATARU | | 11:00~11:45 HOT | |
| 12:00~12:30 | 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 | 12:00~12:30 UBOUND KYANA | 12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ AYA | 12:00~12:30 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 POWER WATARU | | 12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ YUKI |
| 12:30~13:15 | | 13:00~13:30 FIGHTDO WATARU | | 12:30~13:15 TOPRIDE KYANA | | 13:00~13:30 UBOUND MAKIKO | | 12:30~13:15 TOPRIDE KYANA | | 12:30~13:15 HOT | |
| 13:00~13:45 | 13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ ERIS | | 13:15~14:00 パワーヨガ 吉田 治子 | 13:00~13:45 POWER 金子 珠枝 | 13:15~14:00 キレイホットヨガ SHINOBU | 13:00~13:30 UBOUND MAKIKO | 13:30~14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀 | 13:00~13:30 UBOUND MAKIKO | 13:30~14:15 UBOUND KYANA | 13:30~14:15 HOT | |
| 13:30~14:15 | | 14:00~14:45 GROUP CENTERGY ALLY | | 13:30~14:15 TOPRIDE KYANA | | 14:00~14:45 FIGHTDO MAKIKO | | 13:30~14:15 UBOUND KYANA | 13:30~14:15 HOT | | |
| 14:00~14:45 | 14:30~15:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka | | 14:30~15:15 フロアピラティス 迫口 律子 | 14:00~14:45 UBOUND 金子 珠枝 | 14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU | 14:00~14:45 FIGHTDO MAKIKO | 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 | |
| 14:30~15:15 | | | | 14:30~15:15 MEGADANZ 甫木 あさみ | | | | 15:30~16:15 キレイホットヨガ 上野 瑞恵 | | | |
| 15:00~15:45 | | | | 15:00~15:45 HOT | | | | | | | |
| 15:30~16:15 | | | | 15:30~16:15 HOT | | | | | | | |
| 16:00~16:45 | | | | 16:00~16:45 HOT | | | | | | | |
| 16:30~17:15 | | | | 16:30~17:15 HOT | | | | | | | |
| 17:00~17:45 | | | | 17:00~17:45 HOT | | | | | | | |
| 17:30~18:15 | | | | 17:30~18:15 HOT | | | | | | | |
| 18:00~18:45 | | | | 18:00~18:45 HOT | | | | | | | |
| 18:30~19:15 | | | | 18:30~19:15 HOT | | | | | | | |
| 19:00~19:45 | | | | 19:00~19:45 HOT | | | | | | | |
| 18:20~18:50 | | 18:20~18:50 TOPRIDE KYANA | 18:15~19:00 キレイホットヨガ Yuka | 18:20~18:50 TOPRIDE KYANA | 18:15~18:45 UBOUND KYANA | 18:30~19:00 UBOUND 大津輝幸 | | 18:20~18:50 TOPRIDE KYANA | 18:30~19:00 UBOUND 大津輝幸 | | |
| 18:50~19:35 | | 19:00~19:45 POWER WATARU | 19:30~20:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka | 19:00~19:45 POWER WATARU | 19:00~19:30 FIGHTDO | 19:15~20:00 POWER 大津輝幸 | 19:30~20:15 リフレッシュヨガ ERI | 19:00~19:45 POWER WATARU | 19:15~20:00 POWER 大津輝幸 | 19:30~20:15 リフレッシュヨガ ERI | |
| 19:35~20:20 | 19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako | | 20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ hirono | 19:35~20:20 GROUP CENTERGY ALLY | 19:55~20:40 GROUP CENTERGY SHIHO | 20:10~20:40 UBOUND | | 19:35~20:20 GROUP CENTERGY ALLY | 20:10~20:40 UBOUND | | |
| 20:20~21:05 | | 20:10~20:55 MEGADANZ ERI | 20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ hirono | 20:00~20:45 FIGHTDO 林 怜奈 | 20:45~21:30 UBOUND MAKIKO | 20:45~21:30 MEGADANZ EMIRU | 20:45~21:30 キレイホットヨガ ERI | 20:00~20:45 FIGHTDO 林 怜奈 | 20:45~21:30 MEGADANZ EMIRU | 20:45~21:30 キレイホットヨガ ERI | |
| 21:05~21:50 | 20:30~21:15 キレイホットヨガ Wakako | | | 21:00~21:30 TOPRIDE KYANA | | | | 21:00~21:30 TOPRIDE KYANA | | | |
| 21:50~22:35 | | | | 21:50~22:35 HOT | | | | 21:50~22:35 HOT | | | |

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。

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。