

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00	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
10:45~11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30~11:15 パワービューティー ホットヨガ あすか	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	11:15~12:00 リラクゼーション ホットヨガ ELLI	11:00~11:45 バレトン YUUKA	10:45~11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由	10:45~11:30 パワービューティー ホットヨガ AYA	10:30~11:00 MEGADANZ YUHO	10:30~11:30 リラックス ホット溶岩浴	10:30~11:00 TAPERIDE IYORI	10:45~11:30 キレイホットヨガ ASAMI
12:30~13:00 UBOUND エキサイティング YUHO	11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ あすか	11:45~12:30 MEGADANZ 早川みどり	12:30~13:15 パワービューティ ホットヨガ ELLI	12:30~13:15 FIGHTDO YUHO	12:00~12:45 パワービューティー ホットヨガ AYA	11:45~12:30 UBOUND 土田 真由	12:00~12:45 キレイホットヨガ AYA	11:30~12:15 FIGHTDO YUHO	12:00~12:45 パワービューティー ホットヨガ ASAMI	11:30~12:00 UBOUND エキサイティング IYORI	12:00~12:45 パワービューティー ホットヨガ ASAMI
13:30~14:00 POWER YUHO	13:15~14:00 ナチュラルヨガ UG	13:15~14:00 GROUP CENTERGY YUHO	13:45~14:30 ナチュラルヨガ SHINOBU	13:15~14:00 フロアピラティス AYA	13:00~13:30 ESMILLS BODYATTACK UG	13:00~13:30 ESMILLS BODYATTACK UG	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子	12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK YUHO	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	12:45~13:15 DARKSIEOX スタッフ	13:30~14:15 フロアピラティス SHINOBU
14:30~15:15 GROUP CENTERGY UG	14:15~14:45 TAPERIDE IYORI	14:15~14:45 TAPERIDE IYORI	14:00~14:45 MEGADANZ 甫木あさみ	14:00~14:45 MEGADANZ 甫木あさみ	14:00~14:45 MEGADANZ 甫木あさみ	14:00~14:30 DARKSIEOX スタッフ	14:30~15:15 ナチュラルヨガ ASAMI	14:15~14:45 UBOUND エキサイティング 川植雅	14:30~15:15 ナチュラルヨガ ASAMI	14:15~14:45 UBOUND エキサイティング 川植雅	14:45~15:30 リフレッシュヨガ SHINOBU
15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴	15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴	15:05~15:50 ZUMBA Kana	15:00~17:30 リラックス溶岩浴	15:00~17:30 リラックス溶岩浴	15:00~17:30 リラックス溶岩浴	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	15:30~16:15 ZUMBA 川植雅	15:45~17:30 リラックス溶岩浴	15:30~16:15 ZUMBA 川植雅	16:00~17:30 リラックス溶岩浴
19:00~19:30 TAPERIDE YUHO	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	18:45~19:15 UBOUND エキサイティング IYORI	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:15~19:45 週替わり YUHO	19:30~20:15 リフレッシュヨガ ユナ	18:35~19:20 フロアピラティス 篠原ゆきえ	18:15~19:00 リラクゼーション ホットヨガ ユナ	19:40~20:25 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35~20:20 キレイホットヨガ ユナ	19:00~19:30 TAPERIDE YUHO	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ
20:00~20:45 FIGHTDO UG	20:30~21:15 キレイホットヨガ カヨ	19:35~19:55 Beauty Line YUHO	20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:15~21:00 GROUP CENTERGY YUHO	20:45~21:30 キレイホットヨガ ユナ	19:40~20:25 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35~20:20 キレイホットヨガ ユナ	20:55~21:40 GROUP CENTERGY UG	20:50~21:35 パワービューティー ホットヨガ SHINOBU	20:00~20:45 FIGHTDO UG	20:30~21:15 キレイホットヨガ カヨ
21:05~21:35 LES MILLS BODYATTACK UG	21:05~21:35 LES MILLS BODYATTACK UG	20:00~20:30 TAPERIDE IYORI	20:50~21:20 MEGADANZ YUHO	21:15~21:45 UBOUND IYORI		20:55~21:40 GROUP CENTERGY UG	20:50~21:35 パワービューティー ホットヨガ SHINOBU			21:05~21:35 LES MILLS BODYATTACK UG	21:05~21:35 LES MILLS BODYATTACK UG

19:15~19:45
【週替わりレッスン】
1日 FIGHT DO
8日 BODY ATTACK
15日 FIGHT DO
22日 BODY ATTACK
29日 FIGHT DO

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しております。(有料)
- ヨガ、バレトン、GROUP CENTERGY、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。
- 水曜日 15:05~「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。

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。