

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	
10:00													10:00
11:00	10:30～11:15 GROUP CENTERGY MISA	10:30～11:15 身体改善教室 HISAE	10:45～11:15 TOPRIDE HISAE	10:30～11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:30～11:15 バレトン 吉満博子	10:20～11:05 パワーヨガ ゆう子	10:30～11:00 UBOUND HISAE	10:30～11:15 ナチュラルヨガ ゆう子	10:40～11:10 POWER 紗瑛良	10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:00 TOPRIDE Atsu	10:45～11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy	11:00
12:00	11:45～12:05 くびれメイク スタッフ	11:40～12:25 キレイホットヨガ HISAE	11:45～12:15 UBOUND 紗瑛良	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	11:50～12:35 GROUP CENTERGY MISA	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	11:35～12:20 GROUP CENTERGY Atsu	11:35～12:20 リフレッシュヨガ ゆう子	11:35～12:20 FIGHTDO NAHO	11:45～12:30 パワーヨガ kei	12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:15～13:00 キレイホットヨガ ゆう子	12:00
13:00	12:45～13:15 LESMILLS BODYATTACK Atsu	12:45～13:30 パワービューティ ホットヨガ MISA	12:45～13:15 FIGHTDO 紗瑛良			12:50～13:35 マーシャルフローヨガ HISAE	13:00～13:45 ZUMBA Mi-ko	12:40～13:25 キレイホットヨガ yumiko	12:40～13:25 UBOUND NAHO	13:00～13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15～14:00 FIGHTDO UG		13:00
14:00		14:00～14:45 リラクゼーション ホットヨガ Atsu		13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHl	13:30～14:15 MEGADANZ NAHO	14:00～14:45 リフレッシュヨガ MISA		14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:15～15:00 MEGADANZ 加藤美里	15:15～16:00 ナチュラルヨガ Yasuko	14:20～15:05 LESMILLS BODYATTACK UG	14:15～15:00 リフレッシュヨガ Atsu	14:00
15:00				14:35～15:20 リラクゼーション ホットヨガ MICHl	14:35～15:05 FIGHTDO NAHO						15:30～16:15 GROUP CENTERGY Atsu		15:00
16:00										16:25～17:10 パワーヨガ Yasuko		16:15～17:00 ナチュラルヨガ Yasuko	16:00
18:00													18:00
19:00	18:50～19:35 GROUP CENTERGY Atsu	18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00～19:45 FIGHTDO KURO	18:30～19:15 リフレッシュヨガ KUMIKO	18:40～19:25 フロアピラティス 篠原ゆきえ	18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	19:00～19:30 UBOUND 紗瑛良	18:30～19:15 ナチュラルヨガ TERUMI					19:00
20:00	19:55～20:40 LESMILLS BODYATTACK Atsu	19:35～20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	19:15～19:45 TOPRIDE J	19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45～20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35～20:20 キレイホットヨガ miho	19:50～20:35 FIGHTDO 紗瑛良	19:35～20:20 リフレッシュヨガ TERUMI					20:00
21:00	21:00～21:30 UBOUND 紗瑛良	20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:05～20:35 LESMILLS BODYATTACK KURO	20:40～21:25 リフレッシュヨガ 加藤美里	20:50～21:35 POWER UG	20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:45～21:15 TOPRIDE Atsu	20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro					21:00
22:00	21:55～22:25 POWER 紗瑛良	21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:00～21:45 ZUMBA Mi-ko	21:45～22:30 ナチュラルヨガ NAHO	21:55～22:25 UBOUND UG	21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	21:35～22:20 GROUP CENTERGY Atsu	21:45～22:30 リフレッシュヨガ Chihiro					22:00
23:00													23:00

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、バレトン、GROUP CENTERGY、ボディメンテ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。