

| 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                              |
| 10:30~11:15<br>GROUP CENTERGY MISA    | 10:30~11:15<br>身体改善教室 HISAE           | 10:45~11:15<br>TOPRIDE HISAE          | 10:30~11:15<br>キレイホットヨガ HIROKO     | 10:30~11:15<br>フロアピラティス HIROKO         | 10:20~11:05<br>パワーヨガ 山下真澄            | 10:30~11:00<br>UBOUND HISAE                 | 10:30~11:15<br>ナチュラルヨガ ゆう子          | 10:40~11:10<br>POWER 紗瑛良     | 10:30~11:15<br>ナチュラルヨガ kei    | 10:30~11:15<br>GROUP CENTERGY TAKAHIRO      | 10:45~11:30<br>マーシャルフローヨガ Matchy |
| 11:45~12:15<br>FIGHTDO TAKAHIRO       | 11:40~12:25<br>パワービューティホットヨガ MISA     | 11:45~12:15<br>UBOUND UG              | 11:45~12:30<br>リラクゼーションホットヨガ MISA  | 11:35~12:20<br>バレトン HIROKO             | 11:25~12:10<br>ナチュラルヨガ MISA          | 11:35~12:05<br>POWER 紗瑛良                    | 11:35~12:20<br>リフレッシュヨガ ゆう子         | 11:35~12:20<br>UBOUND NAHO   | 11:45~12:30<br>パワーヨガ kei      | 12:00~12:45<br>MEGADANZ Matchy              | 11:45~12:15<br>TOPRIDE J         |
| 12:45~13:15<br>LESMILLS BODYATTACK UG | 12:45~13:30<br>キレイホットヨガ HISAE         | 13:00~13:45<br>GROUP CENTERGY MISA    | 13:30~14:15<br>パワービューティホットヨガ MICHI | 13:30~14:15<br>MEGADANZ NAHO           | 12:30~13:15<br>リフレッシュヨガ MISA         | 13:00~13:45<br>ZUMBA Mi-ko                  | 12:40~13:25<br>キレイホットヨガ yumiko      | 12:40~13:25<br>FIGHTDO NAHO  | 13:00~13:45<br>リフレッシュヨガ 加藤美里  | 13:15~14:00<br>LESMILLS BODYATTACK TAKAHIRO | 12:15~13:00<br>キレイホットヨガ ゆう子      |
|                                       | 14:00~14:45<br>リラクゼーションホットヨガ TAKAHIRO |                                       | 14:35~15:20<br>リラクゼーションホットヨガ MICHI | 14:35~15:05<br>FIGHTDO NAHO            | 13:35~14:20<br>マーシャルフローヨガ HISAE      |   | 14:00~14:45<br>パワービューティホットヨガ HIROKO | 14:15~15:00<br>MEGADANZ 加藤美里 | 15:15~16:00<br>ナチュラルヨガ Yasuko | 14:25~15:10<br>FIGHTDO 紗瑛良                  | 14:30~15:15<br>リフレッシュヨガ TAKAHIRO |
|                                       |                                       |                                       |                                    |  |                                      |   |                                     |                              | 16:25~17:10<br>パワーヨガ Yasuko   |   | 16:15~17:00<br>ナチュラルヨガ Yasuko    |
| 18:50~19:20<br>GROUP CENTERGY 都美香     | 18:30~19:15<br>ナチュラルヨガ 加藤美里           | 19:00~19:45<br>POWER UG               | 18:30~19:15<br>リフレッシュヨガ KUMIKO     | 18:40~19:25<br>フロアピラティス 篠原ゆきえ          | 18:30~19:15<br>リラクゼーションホットヨガ miho    | 19:00~19:30<br>UBOUND 紗瑛良                   | 18:30~19:15<br>ナチュラルヨガ TERUMI       |                              |                               |   |                                  |
| 19:40~20:25<br>バレトン 都美香               | 19:35~20:20<br>リフレッシュヨガ Chihiro       | 19:15~19:45<br>TOPRIDE J              | 19:35~20:20<br>パワーヨガ 加藤美里          | 19:45~20:30<br>MEGADANZ 篠原ゆきえ          | 19:35~20:20<br>キレイホットヨガ miho         | 19:50~20:35<br>LESMILLS BODYATTACK TAKAHIRO | 19:35~20:20<br>リフレッシュヨガ TERUMI      |                              |                               |   |                                  |
| 20:45~21:15<br>UBOUND 紗瑛良             | 20:40~21:25<br>パワービューティホットヨガ Chihiro  | 20:05~20:50<br>LESMILLS BODYATTACK UG | 20:40~21:25<br>リフレッシュヨガ 加藤美里       | 20:50~21:20<br>FIGHTDO TAKAHIRO        | 20:40~21:25<br>パワービューティホットヨガ Chihiro | 20:55~21:40<br>MEGADANZ TAKAHIRO            | 20:40~21:25<br>パワーヨガ Chihiro        |                              |                               |   |                                  |
| 21:35~22:20<br>FIGHTDO 紗瑛良            | 21:45~22:30<br>リラクゼーションホットヨガ NAHO     | 21:10~21:55<br>ZUMBA Mi-ko            | 21:45~22:30<br>ナチュラルヨガ NAHO        | 21:40~22:25<br>GROUP CENTERGY TAKAHIRO | 21:45~22:30<br>リラクゼーションホットヨガ Chihiro | 21:15~21:45<br>TOPRIDE J                    | 21:45~22:30<br>リフレッシュヨガ Chihiro     |                              |                               |   |                                  |

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。