

月曜日				火曜日				水曜日			
アリーナ	溶岩ホットスタジオ	スタジオβ・ジム	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	スタジオβ・ジム	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	スタジオβ・ジム	プール
10:30～11:15 GROUP CENTERGY [®] uko		11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	11:00～11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00～11:45 かんたんエアロ 豊田紗弓	11:00～11:45 リラクゼーション HOTヨガ RINA		11:00～11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00～11:45 ZUMBA [®] MANAMI	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 矢部祥代	11:15～11:35 Beauty Line	
11:45～12:30 ナチュラルヨガ uko	11:15～12:00 キレイHOTヨガ 佐原京子					11:30～12:00 THE TRIP					
		12:15～12:45 TEAMBEATS [™] ～アンチエイジング～	12:00～12:30 はじめて4泳法 宮崎いずみ	12:05～12:50 ZUMBA [®] 豊田紗弓	12:15～13:00 キレイHOTヨガ RINA			12:15～12:45 FIGHT DO [®] MANAMI	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 矢部祥代		
12:55～13:40 バレトン 和泉	12:30～13:15 リラクゼーション HOTヨガ 佐原京子		はじめて4泳法種目 【月替わり】 【6月】平泳ぎ 【7月】バタフライ				13:00～13:30 RPM			12:30～13:00 THE TRIP	12:30～13:00 SupYoga Asari
		13:30～14:00 DARK BOX		13:30～14:00 MEGADANZ [®] DAIKI	13:45～14:30 パワービューティー HOTヨガ NORA		13:40～14:10 はじめて背泳ぎ マツハ	13:00～13:30 はじめてクロール マツハ		13:00～13:30 筋膜リリース ストレッチ	
14:00～14:45 かんたんエアロ 和泉		14:30～15:00 THE TRIP						13:30～14:15 GROUP CENTERGY [®] uko	14:00～14:45 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝		14:10～14:40 スイムトレーニング Asari
	13:45～18:30 高温岩盤浴					14:45～15:15 THE TRIP バーチャル					
 ILEXNEO		17:00～17:30 THE TRIP バーチャル		 ILEXNEO		【プールコースのご案内】 14:30～のスクールで1コース 使用させていただきます		 ILEXNEO	15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:00～15:30 DARK BOX	
 GOLDEN KIPS			 ILEXNEO	 GOLDEN KIPS	15:00～18:45 高温岩盤浴			 ILEXNEO			
 avex dance master		18:30～19:00 THE TRIP	※こちらの時間帯は プールをご利用いた だけません。	 swimming				 GOLDEN KIPS		18:00～18:30 THE TRIP バーチャル	 swimming
						18:30～19:00 DARK BOX					
19:30～20:00 GROUP CENTERGY [®] NAMIKI	19:00～19:30 筋膜リリース ストレッチ	19:30～20:00 THE TRIP	19:15～ 一部コースご利用可能		19:30～20:00 キレイHOTヨガ 浅野真奈美		※こちらの時間帯は プールをご利用いた だけません。 19:15～ 一部コースご利用可能	19:30～20:15 ZUMBA [®] 豊田紗弓	19:00～19:45 パワーヨガ NORA	19:00～19:30 DARK BOX	19:15～ 一部コースご利用可能
						19:45～20:15 TEAMBEATS [™] ～ダイエット～					
20:20～21:05 MEGADANZ [®] SALA	20:00～20:45 リフレッシュヨガ NORA	20:30～21:00 DARK BOX			20:30～21:00 FIGHT DO [®] DAIKI	20:30～21:15 リラクゼーション HOTヨガ 浅野真奈美	20:30～20:50 週替わりレッスン	20:45～21:15 SupYoga NODOKA	20:15～21:00 ナチュラルヨガ NORA	20:00～20:30 THE TRIP	
			20:45～21:15 SupYoga 加藤								20:45～21:15 SupYoga AKAHA
21:30～22:00 BODYATTACK [®] NAMIKI	21:15～22:00 パワーヨガ NORA	21:40～22:00 Beauty Line		21:30～22:15 GROUP CENTERGY [®] KUDO	21:45～22:30 高温岩盤浴	21:30～22:00 THE TRIP	1.3.5週目 THE Peach Hip 2.4週目 Beauty Line	20:45～21:30 UBOUND [®] NAMIKI	21:30～22:00 筋膜リリース ストレッチ	21:00～21:30 TEAMBEATS [™]	

金曜日

土曜日

日曜日

金曜日				土曜日				日曜日			
アリーナ	溶岩ホットスタジオ	スタジオβ・ジム	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	スタジオβ・ジム	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	スタジオβ・ジム	プール
	10:30～11:15 パワーヨガ 佐原京子	10:45～11:15 TEAMBEATS™			11:00～11:45 ソフトHOT 身体改善教室 マツハ	11:00～11:30 DARK RED OX		10:30～11:15 リフレッシュヨガ uko		11:30～12:00 THE TRIP バーチャル	
11:30～12:00 BODYATTACK KUDO	11:45～12:30 リフレッシュヨガ 佐原京子	11:45～12:15 THE TRIP	11:30～12:00 はじめて平泳ぎ 宮崎いずみ			1.3.5週目 THE Peach Hip 2.4週目 Beauty Line		11:45～12:30 GROUP CENTERGY Asari	12:00～12:30 筋膜リリース ストレッチ		12:15～12:45 SupYoga KUDO
12:30～13:15 MEGADANZ 曾我あすみ		13:00～13:30 DARK RED OX	12:15～12:45 スキルアップ 宮崎いずみ		12:30～13:15 HOTマーシャル フローヨガ NAMIKI	12:30～12:50 週替わりレッスン				12:45～13:15 TEAMBEATS™ ～ダイエット～	
13:35～14:20 かんたんエアロ 曾我あすみ	14:00～14:45 HOTマーシャル フローヨガ uko		13:15～13:45 SupYoga キャプテン		13:45～14:30 キレイHOTヨガ 和泉	13:15～13:45 THE TRIP		13:00～13:30 UBOUND Asari			
			スキルアップ種目 【月替わり】 【6月】平泳ぎ 【7月】クロール					14:00～14:30 POWER NAMIKI		14:00～14:30 DARK RED OX	
	15:00～18:30 高温岩盤浴				15:15～15:45 筋膜リリース ストレッチ	15:00～15:30 THE TRIP		15:00～15:30 BODYATTACK NAMIKI	14:00～18:00 低温岩盤浴		15:30～16:00 SupYoga Asari
						16:30～17:00 RPM				16:00～16:30 RPM	
						17:30～18:00 DARK RED OX		16:45～17:30 バレトン アンドレイア		17:00～17:30 THE TRIP	
		18:00～18:30 THE TRIP							18:30～19:15 HOTマーシャル フローヨガ KUDO	18:00～18:30 THE TRIP バーチャル	
19:30～20:00 UBOUND マツハ	19:00～19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子	19:00～19:30 THE TRIP	19:15～ 一部コースご利用可能	19:15～20:00 FIGHT DO NAMIKI							
20:30～21:00 MEGADANZ DAIKI	20:30～21:15 ソフトHOT 身体改善教室 マツハ	20:00～20:30 THE TRIP バーチャル									
21:40～22:10 POWER マツハ	21:45～22:30 高温岩盤浴	20:45～21:15 TEAMBEATS™ ～ダイエット～	20:45～21:30 スイムトレーニング 野嶋大晃								
		21:45～22:15 DARK RED OX									

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。

○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)

○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。

○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
- ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善教室、筋膜リリースストレッチ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。