

月曜日			火曜日			水曜日		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
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 フロアピラティス HIROKO		10:20～11:05 パワーヨガ 山下真澄
11:45～12:15 LES MILLS BODYATTACK TAKAHIRO	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ MISA	11:40～12:25 マーシャルフローヨガ HISAE	11:45～12:15 UBOUND UG		11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	11:35～12:20 バレトン HIROKO	11:40～12:00 ビューティライン HISAE	11:25～12:10 リフレッシュヨガ MISA
12:45～13:15 FIGHTDO UG		12:45～13:30 パワービューティ ホットヨガ TAKAHIRO	13:00～13:45 GROUP CENTERGY MISA		13:05～13:50 キレイホットヨガ MICHIE		12:35～13:20 【常温】ナチュラルヨガ MISA	12:30～13:15 ナチュラルヨガ HISAE
		14:00～14:45 リラクゼーション ホットヨガ TAKAHIRO			14:10～14:55 パワービューティ ホットヨガ TAKAHIRO	13:30～14:15 MEGADANZ NAHO		13:35～14:20 マーシャルフローヨガ NAMIKI
						14:35～15:05 FIGHTDO NAHO		
18:35～19:20 GROUP CENTERGY UG		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00～19:45 RADICAL POWER UG	19:15～19:45 TOPRIDE J	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
19:40～20:25 LES MILLS BODYATTACK UG	19:30～20:15 【常温】ナチュラルヨガ TAKAHIRO	19:35～20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	20:05～20:50 FIGHTDO UG	20:15～20:35 ビューティライン 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
20:45～21:15 UBOUND NAMIKI		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro			20:40～21:25 リフレッシュヨガ 加藤美里	20:50～21:35 GROUP CENTERGY TAKAHIRO		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
21:35～22:20 FIGHTDO NAMIKI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:10～21:55 ZUMBA Mi-ko		21:45～22:30 ナチュラルヨガ NAHO	21:55～22:25 LES MILLS BODYATTACK TAKAHIRO		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro

金曜日

土曜日

日曜日

エキサイティング

暗闇スタジオ

HOTスタジオ

エキサイティング

暗闇スタジオ

HOTスタジオ

エキサイティング

暗闇スタジオ

HOTスタジオ

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
TAKAHIRO

10:30～11:15

ナチュラルヨガ
kei

10:30～11:15

GROUP
CENTERGY
NAMIKI

10:45～11:30
マーシャルフロー
ヨガ
Matchy

11:35～12:05

FIGHTDO
NAMIKI

11:30～12:00

TOPRIDE
HISAE

11:35～12:20

リフレッシュヨガ
ゆう子

11:35～12:20

UBOUND
NAHO

11:45～12:30

パワーヨガ
kei

12:00～12:45

MEGADANZ
Matchy

11:45～12:15

TOPRIDE
J

12:05～12:50
キレイホットヨガ
ゆう子

13:00～13:45

ZUMBA
Mi-ko

12:40～13:25

キレイホットヨガ
yumiko

12:40～13:25

FIGHTDO
NAHO

13:00～13:45

リフレッシュヨガ
加藤美里

13:15～14:00

LES MILLS
BODYATTACK
NAMIKI

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

14:30～15:15

FIGHTDO
NAMIKI

15:00～15:45
リフレッシュヨガ
KUMIKO

19:00～19:30

UBOUND
NAMIKI

18:30～19:15

ナチュラルヨガ
TERUMI

19:35～20:20

リフレッシュヨガ
TERUMI

20:00～20:30

POWER
NAMIKI

19:50～20:35

【常温】身体改善教室
UG

20:40～21:25

パワーヨガ
Chihiro

20:50～21:35

MEGADANZ
TAKAHIRO

21:15～21:45

TOPRIDE
J

21:45～22:30

リフレッシュヨガ
Chihiro

21:55～22:25

FIGHTDO
TAKAHIRO

暗闇スタジオ新レッスン導入!

8月から暗闇スタジオにて【常温】のヨガクラスを導入します。暑さが苦手だけどヨガはやりたいという方はぜひご参加くださいませ。また、ヨガ以外にも体のゆがみを整える「身体改善教室」や「ビューティライン」というチューブを使った20分間のトレーニングクラスも導入しております。よりバリエーション豊富になったスタジオプログラムをお楽しみくださいませ。
※定員8名 ※常温のヨガクラスはバスタオルは不要です。

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。
- ヨガ、パレトン、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。