



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		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	12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:35~12:55 くびれメイク J	
		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			13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		
					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
		18:30~19:15 ナチュラルヨガ TERUMI			16:25~17:10 パワーヨガ Yasuko			16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
19:00~19:30 UBOUND NAMIKI								
20:00~20:30 POWER NAMIKI	19:50~20:35 【常温】身体改善教室 UG	19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI						
20:50~21:35 MEGADANZ TAKAHIRO	21:15~21:45 TOPRIDE J	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:55~22:25 FIGHTDO TAKAHIRO		21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						

### 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。