

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
10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由		10:45~11:30 キレイホットヨガ AYA		10:30~11:00 TOPRIDE YUHO	10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ ASAMI			10:45~11:30 キレイホットヨガ ASAMI
	11:45~12:30 UBOUND 土田 真由	11:50~12:35 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:15~12:00 FIGHTDO YUHO		12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:00~11:45 ZUMBA Yuka		12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ ASAMI
13:00~13:45 ZUMBA 黒岩	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子	12:30~13:15 RADICAL POWER YUHO	13:30~14:00 DARK FOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu		13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK NANAKO			14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO			14:00~14:30 UBOUND 紗瑛良		14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴			15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:40~15:10 DARK FOX スタッフ	
		18:15~19:00 ナチュラルヨガ ユナ					15:30~16:00 DARK FOX スタッフ	16:00~17:30 リラックス溶岩浴
19:00~19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55~20:25 DARK FOX スタッフ	20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						
20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO								

暗闇スタジオ新レッスン導入

4月から暗闇スタジオにて、筋膜リリースストレッチのクラスを導入します。
ストレッチポールを使った30分間のエクササイズです。姿勢の歪みや全身のコリが気になる方はぜひご参加ください。
※定員は9名です。

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。
- 水曜日14:55~「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。
- ヨガ、バレトン、GROUP CENTERGY、身体改善教室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。