

アレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2024年4月5日

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00~23:00 土・日・祝/10:00~18:00

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 CENTERGY MISA		10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美		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 UG	11:35~12:20 【常温】リフレッシュヨガ MISA	11:40~12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:45~12:15 UBOUND HANA		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 Beauty Line HISAE	11:25~12:10 リフレッシュヨガ MISA
12:45~13:15 UBOUND UG		12:45~13:30 パワービューティ ホットヨガ CHIE	13:00~13:45 CENTERGY MISA	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	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 身体改善ヨガ HISAE
	13:45~14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:50~14:35 リラクゼーション ホットヨガ CHIE			14:10~14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	13:30~14:15 MEGADANZ NAHO		13:35~14:20 マーシャルフローヨガ HANA
						14:35~15:05 FIGHTDO NAHO		
		17:25~18:10 リフレッシュヨガ 都美香						
18:35~19:20 CENTERGY UG		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00~19:45 ZUMBA MICHIO	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 NAMIKI	19:40~20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	20:05~20:50 FIGHTDO UG	20:15~20:35 くびれメイク J	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho
20:45~21:15 UBOUND NAMIKI		20:40~21:25 キレイホットヨガ Chihiro	21:10~21:55 MEDICAL POWER UG		20:40~21:25 リフレッシュヨガ 加藤美里	20:50~21:35 CENTERGY HANA		20:40~21:25 キレイホットヨガ 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			21:45~22:30 マーシャルフローヨガ NAMIKI	21:55~22:25 LES MILLS BODYATTACK HANA		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 UG		10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:15 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	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45~12:30 パワーヨガ kei		11:45~12:15 TOPRIDE J	11:55~12:40 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 Beauty Line J	
		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:00~14:45 CENTERGY UG			13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		
						14:30~15:15 FIGHTDO HANA		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			15:15~16:00 ナチュラルヨガ Yasuko			16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
19:10~19:40 UBOUND NAMIKI		19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI			16:25~17:10 パワーヨガ Yasuko			
20:00~20:30 POWER NAMIKI	20:00~20:45 【常温】身体改善ヨガ UG							
20:50~21:35 MEGADANZ LAINA	21:15~21:45 TOPRIDE J	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:55~22:25 FIGHTDO ash		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。