

5月1日 (水)			5月3日 (金・祝)			5月4日 (土)		
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
		10:20~11:05 骨盤調整ヨガ Chihiro	10:30~11:00 UBOUND 紗瑛良		10:30~11:15 陰陽MIXヨガ ゆう子	10:40~11:25 FIGHTDO NAHO		10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei
10:30~11:15 フロアピラティス HIROKO								
		11:25~12:10 リフレッシュヨガ MISA	11:30~12:15 FIGHTDO 紗瑛良		11:35~12:20 ヨガニドラ ゆう子	11:45~12:30 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
11:35~12:20 バレトン HIROKO								
	12:35~13:20 【常温】ナチュラルヨガ MISA	12:30~13:15 身体改善ヨガ UG	13:00~13:45 ZUMBA Mi-ko		12:40~13:25 キレイホットヨガ yumiko	13:00~13:45 MEGADANZ LAINA		13:00~13:45 腸活ヨガ 加藤美里
13:30~14:15 MEGADANZ NAHO	13:40~14:10 CENTERGY 30分 MISA	13:35~14:20 マーシャルフローヨガ HANA			14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:05~14:50 CENTERGY HANA		
14:35~15:05 FIGHTDO NAHO								15:15~16:00 リンパカッサヨガ CHIE
		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho						16:25~17:10 脂肪燃焼ヨガ CHIE
18:40~19:25 フロアピラティス 篠原ゆきえ								
		19:35~20:20 キレイホットヨガ miho						
19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ								
		20:40~21:25 ヨガピラティス Chihiro						
20:50~21:35 CENTERGY HANA								
		21:45~22:30 ミュージックフロアヨガ Chihiro						
21:55~22:25 LES MILLS BODYATTACK HANA								

★Special Guest★

5/3(金)
担当: 紗瑛良
アイレクスマイスタイル白壁から紗瑛良がカムバック!!
今回は豪華2本立て!! 紗瑛良と一緒に楽しみましょう♪

5/5(日)
担当: YUHO
アイレクスマイスタイル白壁からYUHOが登場!!
BODYATTACKは、HANAとのコラボでお届けします☆
盛り上がること間違いなしです!

5/7(火)
担当: KURO
今回も大人気インストラクターKUROが登場!!
恒例のFIGHTDOとBODYATTACKの2本立てで豊明を盛り上げてくれます!
ご予約はお早めに!!!

ホットヨガのご予約について

特別レッスンスケジュール期間のため、通常クラスと異なるホットヨガもご用意しております。
レッスン予約画面では「ヨガ (特別レッスン)」と表示されます。

5月5日 (日)			5月6日 (月・祝)			5月7日 (火)		
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 マーシャルフロー ヨガ Matchy	10:30~11:15 CENTERGY UG		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
	11:45~12:30 TOPRIDE 45分拡大 J	11:55~12:40 月礼拝 ゆう子	11:45~12:30 POWER UG		11:40~12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:45~12:15 UBOUND HISAE		11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里
12:00~12:45 MEGADANZ Matchy								
13:15~14:00 LesMILLS BODYATTACK YUHO×HANA			13:00~13:45 LesMILLS BODYATTACK UG		12:45~13:30 パワービューティ ホットヨガ CHIE	13:00~13:45 CENTERGY UG		13:05~13:50 キレイホットヨガ MICHI
14:30~15:15 FIGHTDO YUHO					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
		15:00~15:45 やさしいヨガフロー KUMIKO			15:00~15:45 チャクラヨガ ゆう子			
		16:15~17:00 癒されヨガ KUMIKO						
								18:30~19:15 癒されヨガ KUMIKO
						19:00~19:45 ZUMBA MICHIYO		19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里
						20:05~20:50 FIGHTDO KURO		20:40~21:25 アロマヨガ 加藤美里
						21:10~21:55 LesMILLS BODYATTACK KURO		21:45~22:30 マーシャルフローヨガ NAMIKI

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。
- 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、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガ、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。