

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
		10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ AYA	10:45~11:30 かんたんエアロ 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
11:00~11:45 バレトン RIE				11:45~12:30 UBOUND 土田 真由		11:15~12:00 FIGHTDO KOSSY		
12:15~13:00 GROUP CENTERGY RIE		11:50~12:35 リフレッシュヨガ AYA			11:50~12:35 パワービューティ ホットヨガ AYA			12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu
		12:55~13:40 フロアピラティス AYA	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 骨盤調整ヨガ 中山 律子	12:30~13:15 UBOUND KOSSY		
13:50~14:35 MEGADANZ 甫木あさみ			14:05~14:35 LES MILLS BODYATTACK HANA				13:30~14:00 DARK FOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu
14:55~15:40 ZUMBA Kana		15:00~17:30 リラックス溶岩浴	14:55~15:40 FIGHTDO HANA		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴
		18:10~18:55 身体改善ヨガ YUHO						
19:15~20:00 MEGADANZ 甫木あさみ	19:15~19:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:30~20:15 アロマヨガ Nafumi						
20:20~20:50 LES MILLS BODYATTACK YUHO								
21:10~21:40 POWER YUHO		20:45~21:30 フローヨガ Nafumi						

ヨガ特別レッスン

<p><b>5/1(水)</b> 【アロマヨガ】 アロマの香りに包まれながら行うヨガです。</p> <p><b>5/1(水)・6(月)</b> 【フローヨガ】 流れるようにポーズをとっていくヨガです。</p>	<p><b>5/3(金)</b> 【骨盤調整ヨガ】 骨盤周りの筋肉にフォーカスしたヨガです。</p> <p><b>5/5(日)・7(火)</b> 【月礼拝ヨガ】 月のリズムに合わせてポーズをとります。</p>	<p><b>5/6(月)</b> 【デトックスヨガ】 身体調整と心身の浄化、心と体をすっきりデトックスしましょう。</p> <p><b>5/7(火)</b> 【代謝アップヨガ】 シェイプアップ目的の方にはおすすめです。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Special Guest

<p><b>5/3(金) 担当:HANA</b> 【BODYATTACK &amp; FIGHTDO】 豊明からプリンスHANAがカムバック!盛り上がること間違いなし!</p> <p><b>5/4(土) 担当:KOSSY</b> 【FIGHTDO &amp; UBOUND】 KOSSYの爽やかレッスン再び!あなたの気分も爽快になるはず!</p>	<p><b>5/6(月) 担当:HIKARU</b> 【POWER &amp; UBOUND &amp; MEGADANZ】 遂にHIKARUが帰って来る!なんと3本立て!一緒に楽しみましょう!</p> <p><b>5/7(火) 担当:UG</b> 【GROUPCENTERGY &amp; BODYATTACK】 最終日は念願のこの方!UGのダイナミックなレッスンをお見逃しなく!</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 キレイホットヨガ ASAMI			10:30~11:15 フローヨガ Nafumi	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり		10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI
11:00~11:45 ZUMBA Yuka			11:00~12:00 GROUP CENTERGY 60 MINORI					
12:05~13:05 BODYATTACK 60 NANAOKO		12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ ASAMI	12:30~13:00 POWER HIKARU		11:35~12:20 デトックスヨガ Nafumi	11:35~12:20 MEGADANZ 早川みどり	12:00~12:30 DARKNESS OX スタッフ	11:35~12:20 パワービューティ ホットヨガ ASAMI
	13:15~13:45 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	13:30~14:00 UBOUND HIKARU	13:20~13:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ MINORI	13:00~13:45 FIGHTDO 紗瑛良		12:50~13:35 代謝アップヨガ MINORI
14:00~14:30 UBOUND 紗瑛良			14:30~15:00 MEGADANZ HIKARU			14:15~14:45 POWER 紗瑛良		
	14:40~15:10 DARKNESS OX スタッフ	14:35~15:20 月礼拝ヨガ SHINOBU			15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴			15:00~17:30 リラックス溶岩浴
	15:30~16:00 DARKNESS OX スタッフ							
		16:00~17:30 リラックス溶岩浴						

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。
- 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、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。
- 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。

	19:00~19:30 DARKNESS OX Ash	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU
19:45~20:30 CENTERGY UG	20:00~20:30 DARKNESS OX Ash	20:25~21:10 月礼拝ヨガ SHINOBU
20:50~21:35 LES MILLS BODYATTACK UG		