

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 HANA		10:20~11:05 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
11:30~12:00 FIGHTDO HANA		11:25~12:10 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		11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:55~12:40 キレイホットヨガ ゆう子
	12:25~12:55 DARKFOX スタッフ	12:40~13:25 キレイホットヨガ yumiko	12:40~13:25 FIGHTDO NAHO			12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:25~12:55 DARKFOX スタッフ	
13:00~13:45 ZUMBA Mi-ko		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:00~14:45 CENTERGY UG		13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK J		
					15:05~15:50 パワーヨガ UG	14:30~15:15 FIGHTDO HANA		15:35~16:20 ナチュラルヨガ NAMIKI
		18:30~19:15 ナチュラルヨガ TERUMI						
19:10~19:40 UBOUND NAMIKI		19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI						
20:00~20:45 POWER NAMIKI		20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:05~21:35 MEGADANZ Ash	21:00~21:30 DARKFOX スタッフ	21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						
21:55~22:25 FIGHTDO Ash								

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いたします。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。
- 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。