

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	10:30~11:00 パースタイルピラティス スタッフ		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
				11:00~11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子				
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	11:30~12:00 UBOUND スタッフ		11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美	11:35~12:20 バレトン HIROKO	11:40~12:10 CENTERGY 30分 MISA	11:25~12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄
12:45~13:15 FIGHTDO UG				12:25~12:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ				12:30~13:15 ナチュラルヨガ MISA
		13:00~13:45 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	13:00~13:45 CENTERGY MISA		13:05~13:50 キレイホットヨガ MICHI	13:15~14:00 MEGADANZ NAHO		13:35~14:20 マーシャルフローヨガ HANA
		14:05~14:50 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro			14:10~14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	14:20~14:50 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 イマサキ		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	18:55~19:25 パースタイルピラティス スタッフ		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40~20:10 UBOUND UG		19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro		20:00~20:30 DARK FOX スタッフ	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45~20:30 CENTERGY HANA	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
20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:05~20:50 FIGHTDO UG		20:40~21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:50~21:35 MEGADANZ chie		20:40~21:25 パワービューティ 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	21:10~21:55 RACIAL POWER UG			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
		10:20~11:05 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
10:30~11:00 UBOUND 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
11:30~12:00 FIGHTDO HANA	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		13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	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			13:15~14:00 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	21:00~21:30 DARKFOX スタッフ	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:05~21:35 MEGADANZ Ash		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。