

8月11日（月・祝）			8月12日（火）			8月13日（水）		
エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
10:45～11:15 UBOUND NANAKO		10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI	10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45～11:30 バランスヨガ MINORI	10:40～11:25 寝ヨガ Yuka	11:00～11:45 バレトン RIE	マシンプラティスレッスン ¥ 10:30～11:15 ストレッチ ～猫背改善～ NARUMI	10:30～11:15 フロアピラティス SHINOBU
11:45～12:15 FIGHTDO KOSSY		11:35～12:20 パワービューティ ホットヨガ Ash	11:35～12:20 MEGADANZ バックナンバーMIX 早川みどり	11:50～12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	11:45～12:30 フローヨガ Yuka	12:15～13:00 GROUP CENTERGY RIE		11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
12:45～13:30 GROUP CENTERGY Ash	13:00～13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00～13:45 ナチュラルヨガ 海野	13:00～13:45 FIGHTDO 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥ 13:15～14:00 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	12:55～13:40 肩こり解消ヨガ MINORI		マシンプラティスレッスン ¥ 13:40～14:25 はじめてマシンプラティス MITSUKO	12:40～13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
	14:00～14:30 DARK BOX スタッフ			14:20～15:05 ボディメイク ～ヒップ～ SHINOBU		13:50～14:35 MEGADANZ バックナンバーMIX 甫木あさみ		
		14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:15～18:45 リラックス溶岩浴		14:55～15:40 ZUMBA Kana		14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴
Special Guest				18:20～18:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ		4週目 休講		
8/11(月・祝) 担当: Ash Ashが白壁に降臨！ユーモア満載なレッスンを 皆さんで楽しみましょう♪			19:00～19:30 MEGADANZ YUHO	19:10～19:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:10～19:55 フロアピラティス SHINOBU	18:10～18:55 ZUMBA Kana	マシンプラティスレッスン ¥ 18:50～19:35 ストレッチ ～猫背改善～ NANAKO	18:10～18:55 寝ヨガ 都美香
8/16(土) 担当: HANA マイスタイル豊田からHANAが登場！ 爽やかスマイルは見逃せません！			19:50～20:35 FIGHTDO YUHO	20:10～20:40 DARK BOX スタッフ	20:25～21:10 月礼拝ヨガ SHINOBU	19:15～20:00 バレトン 都美香	19:55～20:40 はじめてマシンプラティス スタッフ	19:30～20:15 フローヨガ Nafumi
ヨガ特別レッスン			20:55～21:40 GROUP CENTERGY NANAKO			20:20～20:50 UBOUND NANAKO	21:00～21:45 コンディショニング～体幹強化～ スタッフ	20:45～21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi
寝ヨガ ★ 寝たままの状態で行うヨガです。 リラックスしたい方におすすめです。						21:10～21:40 POWER KOSSY		
代謝アップヨガ ★★★★★ 全身を使ってしっかりと動きます。 ダイエットしたい方におすすめです。								
フローヨガ ★★ 流れるようにポーズをとっていくヨガです。								
アロマヨガ ★★ アロマの香りに包まれながら行うヨガです。								
月礼拝ヨガ ★ 月のリズムに合わせて行うヨガです。								
肩こり解消ヨガ ★★ 肩周りの筋肉にアプローチしていくヨガです。								
太陽礼拝ヨガ ★★ 同じ動きを繰り返していきます。 リフレッシュしたい方におすすめです。								
バランスヨガ ★★★★★ バランスポーズを多く実施していきます。								

8月15日 (金)			8月16日 (土)			8月17日 (日)		
エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
10:45～11:30 フロアピラティス 土田 真由		特別レッスン 10:45～11:30 アロマヨガ Wakako	10:20～11:05 ZUMBA Yuka	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	10:45～11:30 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	10:30～11:15 CENTERGY 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥	特別レッスン 10:45～11:30 月礼拝ヨガ Yuka
11:50～12:35 UBOUND 土田 真由	11:30～12:15 ボディメイク ～ヒップ～ 紗瑛良	特別レッスン 11:50～12:35 代謝アップヨガ Wakako	11:25～12:10 FIGHTDO HANA			11:45～12:15 UBOUND 紗瑛良		
13:00～13:30 POWER 紗瑛良			12:30～13:00 LES MILLS BODYATTACK HANA	12:25～12:55 DARK ROOM OX スタッフ	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu		12:05～12:50 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	11:50～12:35 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
	13:50～14:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子			13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	13:00～13:45 KPOPダンス NARUMI		13:20～14:05 フロアピラティス SHINOBU
		14:15～18:45 リラックス ホット溶岩浴	14:15～15:00 CENTERGY NANAKO	14:10～14:55 ボディメイク ～ヒップ～ NARUMI		14:15～14:45 POWER 紗瑛良		14:35～15:20 太陽礼拝ヨガ SHINOBU
				15:20～16:05 コンディショニング～体幹強化～ NANAKO	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00～15:30 DARK ROOM OX スタッフ	
19:00～19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:45～19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ							
19:50～20:35 MEGADANCE 篠原ゆきえ	19:55～20:25 DARK ROOM OX スタッフ	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
20:55～21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO	20:55～21:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:50～21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						