

2025年10月・11月

月曜日				火曜日				水曜日			
アリーナ	溶岩ホットスタジオ	グループスタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	グループスタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	グループスタジオ	プール
	10:30～11:15 キレイHOTヨガ MARY	10:45～11:30 ピラティス 石田かおり	11:00～11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00～11:30 かんたんエアロ 豊田紗弓	11:00～11:45 リラクゼーション HOTヨガ NORA		11:00～11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	10:30～11:15 ZUMBA 青木清心	10:30～11:15 リラクゼーション HOTヨガ 矢部祥代	10:45～11:30 ピラティス 佐原京子	10:45～11:15 アクアファイト RIKU
11:00～11:45 MEGADANZ AKARI	11:45～12:30 リラクゼーション HOTヨガ MARY	12:15～12:45 THE TRIP	12:00～12:30 週替わり 宮崎いずみ	11:50～12:35 ZUMBA 豊田紗弓	12:15～13:00 キレイHOTヨガ NORA	11:30～12:00 THE TRIP	12:30～13:00 THE TRIP バーチャル	11:45～12:15 FIGHT DO RIKU	11:45～12:30 パワービューティー HOTヨガ 矢部祥代	12:00～12:30 THE TRIP	12:30～13:00 SupYoga スタッフ
12:15～13:00 GROUP CENTERGY AKARI	13:30～14:15 HOTマーシャル フローヨガ AKARI	13:15～13:45 DARK FOX	1.3.5週目 水慣れ 2.4週目 はじめてクロール	13:15～13:45 BODYATTACK MEGU	13:30～14:15 リラクゼーション HOTヨガ Yuki	12:30～13:00 THE TRIP バーチャル	13:00～13:30 はじめて4泳法 スタッフ 13:40～14:10 スキルアップ スタッフ	12:55～13:40 バレトン 和泉	13:45～14:30 HOT身体改善ヨガ スタッフ	13:00～13:30 筋膜リリース ストレッチ	13:30～14:00 はじめてクロール スタッフ
13:30～14:00 UBOUND KEN	14:30～18:30 高温岩盤浴	14:15～14:35 週替わりレッスン 1.3.5週目 PeachHip 2.4週目 Beauty Line				13:30～14:30 パワーヨガ MARY	15:00～15:30 DARK FOX	14:00～14:45 かんたんエアロ 和泉		14:00～14:45 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝	14:10～14:40 スイムトレーニング スタッフ
							【プールコースのご案内】 14:30～のスクールで1コース 使用させていただきます			15:15～16:15 ルーシーダットン 石井陽子	
15:00～16:00 ilex NEO ILEXNEO 体育 GOLDEN KIDS avex dance master		17:00～17:30 THE TRIP バーチャル	※こちらの時間帯は プールをご利用いた だけません。 19:15～ 一部コースご利用可能	15:00～18:45 高温岩盤浴					15:00～18:45 高温岩盤浴		
	19:00～19:45 リラクゼーション HOTヨガ NORA	19:00～19:30 THE TRIP			19:00～19:45 キレイHOTヨガ 浅野真奈美	18:30～19:00 DARK FOX				18:00～18:30 THE TRIP バーチャル	※こちらの時間帯は プールをご利用いた だけません。 19:15～ 一部コースご利用可能
19:30～20:00 POWER RIKU	20:15～21:00 キレイHOTヨガ NORA	20:00～20:30 DARK FOX		19:30～20:00 FIGHT DO MEGU	20:15～21:00 リラクゼーション HOTヨガ 浅野真奈美	1.3.5週目 THE Peach Hip 2.4週目 Beauty Line	20:30～20:50 週替わりレッスン スタッフ	19:30～20:15 ZUMBA 豊田紗弓	19:15～20:00 リラクゼーション HOTヨガ 赤塚和代	19:00～19:45 パワーヨガ NORA	
20:20～20:50 FIGHT DO RIKU				20:20～21:05 GROUP CENTERGY KUDO			20:45～21:15 SupYoga スタッフ	20:40～21:10 UBOUND KANAYAN	20:30～21:15 パワービューティー HOTヨガ 赤塚和代	20:05～21:05 ナチュラルヨガ NORA	
21:15～21:45 UBOUND KEN		21:00～21:30 THE TRIP バーチャル		21:30～22:15 MEGADANZ Mei		21:30～22:00 THE TRIP		21:30～22:00 BODYATTACK KUDO		21:25～21:55 筋膜リリース ストレッチ	

2025年10月・11月

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。
- 体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
- 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。
- 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。