

月曜日			火曜日			水曜日		
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
10:30～11:15 GROUP CENTERGY KOHHEI		10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美		10:45～11:30 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子	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 【常温】リフレッシュヨガ atsumi	10:20～11:05 パワーヨガ 山下真澄
11:45～12:15 LES MILLS BODYATTACK J	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:30～12:00 UBOUND YUHO		12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	11:35～12:20 バレトン HIROKO	11:25～12:10 【常温】ナチュラルヨガ atsumi	11:25～12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄
12:45～13:15 FIGHTDO KOHHEI		13:00～13:45 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	13:00～13:45 GROUP CENTERGY YUHO	12:20～12:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:05～13:50 キレイホットヨガ MICHİ	12:50～13:35 MEGADANZ YUHO		13:00～13:45 ナチュラルヨガ TERUMI
		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	13:55～14:25 FIGHTDO YUHO		14:05～14:50 リフレッシュヨガ TERUMI
		17:25～18:10 リフレッシュヨガ 都美香						
18:35～19:20 GROUP CENTERGY YUHO		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	18:35～19:05 MEGADANZ YUHO	18:30～19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	18:55～19:25 RADICAL POWER YUHO			18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40～20:25 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI		19:35～20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	19:25～20:10 ZUMBA® イマサキ	20:00～20:30 DARKNESS OX スタッフ	19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45～20:15 FIGHTDO KOHHEI	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
20:45～21:15 UBOUND YUHO		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:30～21:15 FIGHTDO YUHO		20:40～21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:35～21:20 MEGADANZ chie		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
21:35～22:20 RADICAL POWER NAMIKI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:40～22:10 LES MILLS BODYATTACK J		21:45～22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋	21:40～22:25 ZUMBA® chie		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	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	
10:00										10:00
	10:30～11:00 UBOUND KOHHEI		10:20～11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	10:40～11:10 POWER YUHO		10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:15 GROUP CENTERGY NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy	11:00
11:00		11:15～12:00 【常温】ナチュラルヨガ Yasuko	11:30～12:15 キレイホットヨガ yumiko	11:35～12:20 FIGHTDO YUHO		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		12:00
12:00	11:30～12:00 FIGHTDO KOHHEI				11:45～12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		12:00～12:45 MEGADANZ Matchy		11:50～12:35 キレイホットヨガ 週替わり	12:00
		12:25～12:55 DARK ROOM OX スタッフ		12:40～13:25 UBOUND KOHHEI				12:25～12:55 DARK ROOM OX スタッフ	1,3週目 TOMO 2,4週目 築地朋美	13:00
13:00	13:00～13:45 ZUMBA® じゅんな		12:55～13:40 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子			13:00～13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI			14:00
14:00			14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	13:50～14:35 GROUP CENTERGY KOHHEI						15:00
15:00								14:30～15:15 FIGHTDO KOHHEI		16:00
16:00					15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	15:05～15:50 身体改善ヨガ KOHHEI				17:00
18:00									16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko	18:00
19:00			18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋							19:00
	19:10～19:40 UBOUND KOHHEI									20:00
20:00	20:00～20:30 POWER NAMIKI		19:35～20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋							21:00
21:00		21:00～21:30 DARK ROOM OX スタッフ	20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro							22:00
	20:50～21:35 GROUP CENTERGY Ash									23:00
22:00	21:55～22:25 FIGHTDO Ash		21:45～22:30 リフレッシュヨガ Chihiro							
23:00										

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)。

○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。

○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。

○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。

○ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前までマイページにて承ります。