

12/24(水)		12/26(金)		12/27(土)		12/28(日)		12/29(月)		1/4(日)		1/5(月)		
エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	
10:00										10:00			10:00	
11:00	10:45～11:30 MEGADANZ 藤原ゆきえ  有料	11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana  有料	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	11:15～12:00 GROUP CENTERGY SHINYA  女性 有料	11:15～12:00 FIGHT DO KOTA  有料	60分クラス	10:30～11:15 こころをほどくヨガ 久美子  有料	10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA 肩ごし解消 ホットヨガ Wakako	11:00 新曲発表	11:00 11:30～11:30 FIGHT DO KOTA  有料	10:45～11:30 YOGAN HOT YOGA 肩ごし解消 ホットヨガ 久美子  有料	11:00	
12:00	11:50～12:35 ZUMBA 藤原ゆきえ		12:00～12:45 バーン 吉満播子  有料	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	12:30～13:15 POWER KAZZ	12:15～13:15 BODY ATTACK KOTA  有料	60分クラス	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO	11:50～12:20 UBOUND KOSSY & SHINYA  有料	12:00 新曲発表	12:00 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO  有料	11:50～12:50 YOGAN HOT YOGA プロヨガ + ピラティス Wakako  有料	12:00	
13:00	コラボ 13:00～13:45 GROUP CENTERGY ARIKA & WATARU	コラボ 13:15～14:00 FIGHT DO KOHHEI & WATARU	コラボ 13:15～14:00 POWER KAZZ	リラックス溶岩浴 13:00～13:30	リラックス溶岩浴 13:45～16:30	リラックス溶岩浴 13:45～14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	リラックス溶岩浴 13:30～15:15 月丸洋 ゆう子	リラックス溶岩浴 14:30～15:30 筋膜ヨガ ゆう子	リラックス溶岩浴 13:20～16:30	リラックス溶岩浴 14:30～15:15 ナチュラルヨガ Misaki  新曲発表	13:00 新曲発表	13:00 13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ  新曲発表	13:00 13:10～13:55 MEGADANZ 南木あさみ  新曲発表	13:00
14:00	コラボ 14:45～15:00 UBOUND ARIKA & WATARU  有料	コラボ 14:20～15:05 UBOUND 土田真由 & WATARU	リラックス溶岩浴 13:45～16:30	リラックス溶岩浴 15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ WATARU	リラックス溶岩浴 15:40～16:25 MEGADANZ KOTA	リラックス溶岩浴 15:50～16:35 UBOUND 土田真由	リラックス溶岩浴 16:45～17:30 FIGHT DO KOTA	リラックス溶岩浴 17:00～17:45 MEGADANZ chie	リラックス溶岩浴 15:20～16:05 プロアピラティス 西村太一	リラックス溶岩浴 15:50～16:35 UBOUND 土田真由  新曲発表	14:00 新曲発表	14:00 14:15～14:45 POWER KAZZ  リラックス溶岩浴 13:20～16:30	14:00	
15:00	14:50～15:35 やさしい月丸洋 ゆう子									15:00 新曲発表	15:00 15:20～16:05 プロアピラティス 西村太一	15:00		
16:00	コラボレーション												16:00	
17:00	12/24(水) ・ARIKA & WATARU / GROUP CENTERGY と UBOUND ・YURIKO (From春日井) & KAZZ / POWER と UBOUND												17:00	
18:00	12/26(金) ・KOHHEI (From豊明) & WATARU / FIGHT DO ・土田真由 & WATARU / UBOUND												18:00	
19:00	12/27(土) ・KOSSY (From白壁) & SHINYA / UBOUND ・KOSSY (From白壁) & KAZZ / POWER												19:00	
20:00	19:30～20:15 GROUP CENTERGY SHIHO	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:15～20:00 FIGHT DO YOSHITO	19:10～19:55 GROUP CENTERGY SHINYA	ゲスト	19:15～20:00 BODY ATTACK HAYATO	19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ  有料	19:00 カムバック	19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ  有料	19:00 新曲発表	19:00 60分クラス コラボ 新曲発表	19:00 19:30～20:30 MEGADANZ 大城あいり & KOTA  有料	19:00	
21:00	20:35～21:20 POWER YURIKO & KAZZ  有料	20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ SHIHO	20:20～21:05 X55 高井 尚  アマ プロアピラティス 追口律子	21:25～22:10 トータルボディ ワークアウト 高井 尚  アマ リラクゼーションヨガ 追口律子	20:15～21:00 21:25～22:10 トータルボディ ワークアウト 高井 尚  アマ リラクゼーションヨガ 追口律子	20:20～21:05 FIGHT DO HAYATO  カムバック	20:20～21:05 FIGHT DO HAYATO  カムバック	20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ  有料	20:00 新曲発表	21:00 新曲発表	21:00 60分クラス 新曲発表	21:00 20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki  有料	21:00	
22:00	21:40～22:10 UBOUND YURIKO & KAZZ												22:00	
23:00	トータルボディワークアウト 一部ウェイトを使用しますが基本は自体重を 用いた全身運動でHIIT (高強度インターバル												23:00	

年始特別レッスンスケジュールのレッスン予約に関して  
12/24(水)～12/29(月)までのレッスン予約は通常どおり  
11/20(木)0:00から開始、1/4(日)～1/5(月)までのレッスン  
予約は通常どおり12/20(土)0:00から開始いたします。

太枠のレッスンは通常スケジュールと開始時刻や担当者、  
実施内容などに変更があるプログラムです。  
また一部特別レッスンスケジュール限定で実施するプログラムは  
予約サイト上「ヨガ(特別レッスン)」「ホットヨガ(特別レッスン)」な  
ど表記が異なる場合もございます。予めご了承ください。

新曲発表  
FIGHT DO、MEGADANZ、  
UBOUND、POWER、  
BODY ATTACKは新曲発表を行  
います！