



金曜日

土曜日

日曜日

金曜日				土曜日				日曜日			
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 リフレッシュヨガ 佐原京子	はじめて4泳法種目 【月替わり】 【2月】平泳ぎ 【3月】バタフライ								
11:20~12:05 GROUP CENTERGY KUDO	11:30~12:15 パワービューティー HOTヨガ 忽那有希	11:45~12:30 ピラティス 佐原京子	11:30~12:00 はじめて4泳法 宮崎いずみ		11:00~11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU	11:00~11:30 DARWIN OX		11:00~11:45 GROUP CENTERGY MEGU		11:30~12:00 THE TRIP バーチャル	
12:30~13:15 MEGADANZ 曾我あすみ	12:45~13:30 キレイHOTヨガ 矢部祥代	13:00~13:30 DARWIN OX	12:15~12:45 スキルアップ 宮崎いずみ		12:30~13:15 HOTマーシャル フローヨガ RIKU	12:30~12:50 週替わりレッスン		12:45~13:15 POWER RIKU			
13:35~14:20 かんたんエアロ 曾我あすみ	14:05~14:50 リラクゼーション HOTヨガ Natsuki	14:00~15:00 ナチュラルヨガ 矢部祥代	13:15~13:45 Suploga スタッフ		13:45~14:30 キレイHOTヨガ 和泉	13:30~14:15 ピラティス 石田かおり		13:45~14:30 BODYATTACK RIKU			13:15~13:45 Suploga スタッフ
	15:15~16:00 キレイHOTヨガ Natsuki	15:30~16:00 THE TRIP バーチャル	スキルアップ種目 【月替わり】 【2月】クロール 【3月】平泳ぎ		15:15~15:45 筋膜リリース ストレッチ	14:45~15:15 THE TRIP		15:00~15:30 FIGHT DO KEN		14:00~14:30 DARWIN OX	
	16:15~18:30 高温岩盤浴		※こちらの時間帯は プールをご利用いただけません。			15:45~16:15 THE TRIP バーチャル		16:00~16:45 MEGADANZ Mei	14:00~18:00 低温岩盤浴	16:00~16:30 RPM	
		18:00~18:30 THE TRIP	19:15~ 一部コースご利用可能			17:30~18:00 DARWIN OX				17:00~17:30 THE TRIP	
1.3.5週目 UBOUND 2.4週目 BODYATTACK	19:00~19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子	19:30~20:00 THE TRIP バーチャル			19:15~20:00 UBOUND KANAYAN				18:30~19:15 HOTマーシャル フローヨガ KUDO		
19:30~20:00 週替わりレッスン AKARI	20:30~21:15 キレイHOTヨガ MARY										
20:25~21:10 MEGADANZ AKARI		21:15~21:45 DARWIN OX									
21:30~22:00 GROUP CENTERGY KANAYAN	21:45~22:30 高温岩盤浴										

※プールは終日  
ご利用いただけません。

### 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。