

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 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30~11:15 <b>ZUMBA</b> 早川みどり		10:40~11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka		マシンプラティスレッスン ¥	10:30~11:15 フロアピラティス SHINOBU
11:00~11:30 <b>UBOUND</b> KOSSY		11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:35~12:20 <b>MEGADANZ</b> 早川みどり	10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	11:45~12:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka	11:00~11:45 バレトン RIE	10:30~11:15 凛 Hip TOMOMI	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
11:50~12:35 GROUP CENTERGY MINORI				11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI		12:15~13:00 GROUP CENTERGY RIE	11:35~12:20 軸 Basic TOMOMI	12:40~13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
	13:00~13:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:00~13:45 ナチュラルヨガ MINORI	13:00~13:45 <b>FIGHTDO</b> 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥	12:55~13:40 ナチュラルヨガ MINORI		13:40~14:25 呼吸 Intro MITSUKO	
		14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴		13:15~14:00 芯 Waist SHINOBU		13:50~14:35 <b>MEGADANZ</b> 南木あさみ		14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴
				14:20~15:05 凛 Hip SHINOBU		14:55~15:40 <b>ZUMBA</b> Kana		
	マシンプラティスレッスン ¥	18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi			14:15~18:45 リラックス溶岩浴		第4水曜日 休講	マシンプラティスレッスン ¥
	18:20~19:05 芯 Waist NANAOKO	19:00~19:45 GROUP CENTERGY 紗瑛良	19:00~19:30 <b>DARKSIDE OX</b> スタッフ			18:10~18:55 <b>ZUMBA</b> Kana	18:00~18:45 呼吸 Intro NANAOKO	18:00~18:45 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:10~19:55 <b>MEGADANZ</b> 南木あさみ	19:25~20:10 凛 Hip Nafumi	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ		19:20~20:05 フロアピラティス SHINOBU		19:15~19:45 <b>POWER</b> KOSSY	19:05~19:50 軸 Basic SHINOBU	19:30~20:15 パワービューティ ホットヨガ Nafumi
20:15~20:45 <b>FIGHTDO</b> 紗瑛良	20:30~21:15 軸 Basic Nafumi	20:30~21:15 キレイホットヨガ 横井	20:05~20:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> KOSSY	20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:05~20:35 <b>UBOUND</b> NANAOKO		20:45~21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi
21:05~21:35 <b>POWER</b> 紗瑛良			20:55~21:40 <b>FIGHTDO</b> KOSSY			20:55~21:40 GROUP CENTERGY NANAOKO		

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
10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由	マシンピラティスレッスン ¥	10:45~11:30 キレイホットヨガ Wakako	10:20~11:05 ZUMBA Yuka	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ 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 GROUP CENTERGY 紗瑛良		10:45~11:30 キレイホットヨガ Yuka
11:50~12:35 UBOUND 土田 真由	11:30~12:15 呼吸 Intro 紗瑛良	11:50~12:35 パワービューティ ホットヨガ Wakako	11:25~12:10 FIGHTDO KOSSY	11:45~12:15 DARKNESS OX スタッフ	12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45~12:15 UBOUND 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
13:00~13:30 POWER 紗瑛良	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ 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	12:40~13:10 LES MILLS BODYATTACK NANAKO	マシンピラティスレッスン ¥	13:10~13:55 呼吸 Intro 紗瑛良	12:45~13:15 FIGHTDO KOSSY	12:05~12:50 芯 Waist SHINOBU	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
			14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	14:15~15:00 凛 Hip 紗瑛良	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	13:45~14:30 POWER KOSSY	13:45~14:15 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
		14:15~18:45 リラククス ホット溶岩浴			15:00~17:30 リラククス ホット溶岩浴		15:00~15:30 DARKNESS OX スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
	17:55~18:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ							16:00~17:30 リラククス溶岩浴
19:00~19:30 UBOUND NANAKO	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ							
19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55~20:25 DARKNESS 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		20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						

初めての方大歓迎!おすすめレッスン!

初心者マークがついているレッスンは初めての方でも参加しやすいレッスンです。他のレッスンよりも、さらに初めての方が動きやすいように進行していきます。ぜひご予約ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております!

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)。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 水曜日14:55~「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。
- ヨガ、バレトン、GROUPCENTERGY、筋膜リリースストレッチ、骨盤ケアストレッチは素足のままでご参加いただけます。シューズは不要です。
- 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。