

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>FIGHTDO</b> RYOSUKE		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	11:00~11:30 <b>UBOUND</b> 紗瑛良	11:00~11:30 <b>UBOUND</b> 紗瑛良	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 <b>CENTERGY</b> MINORI	11:55~12:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ			11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	11:45~12:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka	12:00~12:45 <b>CENTERGY</b> 紗瑛良	11:35~12:20 軸 Basic TOMOMI	
12:55~13:25 <b>UBOUND</b> NANAOKO		13:00~13:45 ナチュラルヨガ MINORI	13:00~13:45 <b>FIGHTDO</b> 紗瑛良		12:55~13:40 ナチュラルヨガ MINORI			12:40~13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
				マシンプラティスレッスン ¥				
				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		14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴
					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 ¥	18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi				18:10~18:55 <b>ZUMBA</b> Kana		18:00~18:45 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
	18:20~19:05 芯 Waist NANAOKO		19:00~19:45 <b>CENTERGY</b> 紗瑛良	19:00~19:30 <b>DARKSIDE OX</b> スタッフ		19:15~19:45 <b>POWER</b> 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥	
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	19:05~19:50 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			20:05~20:35 <b>UBOUND</b> NANAOKO	20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:05~20:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> KOSSY		
21:05~21:35 <b>POWER</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	20:55~21:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> NANAOKO		20:35~21:20 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:55~21:40 <b>FIGHTDO</b> KOSSY		20:45~21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi

	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		マシンピラティスレッスン ¥							
10:30-11:00		10:30~11:15 呼吸 Intro MITSUKO	10:30~11:15 キレイホットヨガ Wakako	10:20~11:05 ZUMBA Yuka		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	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	10:45~11:30 キレイホットヨガ Yuka
10:45~11:30	10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由								
11:00-11:30									
11:30-12:00		11:35~12:20 凛 Hip 紗瑛良	11:35~12:20 パワービューティ ホットヨガ Wakako	11:25~12:10 FIGHTDO KOSSY	11:35~12:20 呼吸 Intro NANAKO	12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45~12:15 UBOUND スタッフ	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
11:50~12:35	11:50~12:35 UBOUND 土田 真由								
12:00-12:30									
12:30-13:00									
13:00-13:30	13:00~13:30 POWER KOSSY	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	13:30~14:00 DARK HORSE OX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:45~13:15 FIGHTDO RYOSUKE	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
13:00-13:30									
13:30-14:00									
14:00-14:30									
14:30-15:00									
14:00-14:30									
14:30-15:00									
15:00-15:30									
15:00-15:30									
15:30-16:00									
16:00-16:30									
16:00-16:30									
16:30-17:00									
17:00-17:30									
17:00-17:30									
17:30-18:00									
18:00-18:30									
18:00-18:30									
18:30-19:00									
19:00-19:30	19:00~19:30 UBOUND KOSSY	17:55~18:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ	14:15~18:45 リラックス ホット溶岩浴	14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	14:30~15:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	15:00~15:30 DARK HORSE OX スタッフ	13:10~13:55 凛 Hip 紗瑛良	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
19:00-19:30									
19:30-20:00									
20:00-20:30									
20:00-20:30									
20:30-21:00									
21:00-21:30									
21:00-21:30									
21:30-22:00									
22:00-22:30									
22:00-22:30									
22:30-23:00									
23:00-23:30									
23:00-23:30									

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。
- ホットスタジオで実施のレッスンに参加される際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しもしております(有料)。※フロアピラティスは不要です。
- 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。