

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 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美			10:30~11:15 キレイホットヨガ 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
10:30~11:15 CENTERGY RYO				11:00~11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子		10:30~11:15 フロアピラティス HIROKO		
	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 KOHHEI				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
11:45~12:15 LES MILLS BODYATTACK RYO				12:20~12:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ TOMO	11:35~12:20 バレトン HIROKO		
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 CENTERGY KOHHEI		13:05~13:50 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	13:00~13:45 MEGADANZ WATARU		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	14:05~14:35 FIGHTDO WATARU		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						
		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香		19:15~20:00 ZUMBA イマサキ		18:55~19:25 RADICAL POWER NAMIKI		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
18:35~19:20 CENTERGY KOHHEI				20:00~20:30 DARK FOX スタッフ	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45~20:30 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
19:40~20:10 UBOUND RYO		19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	20:20~21:05 MEGADANZ YOSHITO		20:40~21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:50~21:35 ZUMBA イマサキ		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro		21:25~22:10 RADICAL POWER NAMIKI		21:55~22:25 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI		21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro
20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI					21:45~22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋			
21:35~22:20 FIGHTDO NAMIKI		21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO						

	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									
10:30~11:00	UBOUND RYO		10:20~11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro			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				10:45~11:30 FIGHTDO RYO					
11:30~12:00	FIGHTDO RYO	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		11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	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				12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK RYO			12:00~12:45 MEGADANZ Matchy		11:50~12:35 キレイホットヨガ 週替わり
12:25~12:55		DARK FOX スタッフ						DARK FOX スタッフ	1,3,5週目 TOMO 2,4週目 築地朋美
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	13:15~14:00 GROUP CENTERGY RYO		13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 UBOUND KOHHEI		
14:00			14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO					14:30~15:15 FIGHTDO KOHHEI	
15:00					15:15~16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	14:40~15:25 ナチュラルヨガ 美保			
16:00									16:25~17:10 ナチュラルヨガ Yasuko
18:00									
18:30~19:15			18:30~19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						
19:10~19:40	UBOUND KOHHEI								
19:00									
20:00	20:00~20:30 POWER NAMIKI		19:35~20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋						
20:50~21:35	GROUP CENTERGY Ash	21:00~21:30 DARK FOX スタッフ	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:00									
21:55~22:25	FIGHTDO Ash		21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						
22:00									
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、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。