

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 ZUMBA 早川みどり		10:40~11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka			
11:00~11:30 FIGHTDO RYOSUKE				10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI		11:00~11:30 UBOUND 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥ 10:30~11:15 凛 Hip TOMOMI	10:30~11:15 フロアピラティス SHINOBU
11:50~12:35 GROUP CENERGY MINORI	11:55~12:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ	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 MEGADANZ 早川みどり	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 GROUP CENERGY 紗瑛良	11:35~12:20 軸 Basic TOMOMI	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
12:55~13:25 UBOUND NANAOKO								
		13:00~13:45 ナチュラルヨガ MINORI	13:00~13:45 FIGHTDO 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 MEGADANZ 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 ZUMBA 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 ¥ 18:20~19:05 芯 Waist NANAOKO	18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi				18:10~18:55 ZUMBA Kana		18:00~18:45 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:10~19:55 MEGADANZ 南木あさみ			19:00~19:45 GROUP CENERGY 紗瑛良	19:00~19:30 DARK ROX スタッフ		19:15~19:45 POWER 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥ 19:05~19:50 軸 Basic SHINOBU	
	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			19:30~20:15 パワービューティ ホットヨガ Nafumi
20:15~20:45 FIGHTDO 紗瑛良			20:05~20:35 UBOUND NANAOKO	20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:05~20:35 LES MILLS BODYATTACK KOSSY		
21:05~21:35 POWER 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 LES MILLS BODYATTACK NANAOKO		20:35~21:20 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:55~21:40 FIGHTDO KOSSY		20:45~21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi

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!

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
	マシンピラティスレッスン ¥							
	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			10:30~11:15 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 フロアピラティス 土田 真由								
	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	マシンピラティスレッスン ¥	11:35~12:20 呼吸 Intro NANAKO	11:45~12:15 UBOUND RYOSUKE	マシンピラティスレッスン ¥	
11:50~12:35 UBOUND 土田 真由								
	13:00~13:30 POWER KOSSY		12:40~13:10 LES MILLS BODYATTACK NANAKO		12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ 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 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		13:30~14:00 DARK FOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu		13:10~13:55 凛 Hip 紗瑛良	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
			14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO			13:45~14:30 POWER KOSSY		
		14:15~18:45 リラックス ホット溶岩浴		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 FOX 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 リラックス溶岩浴
19:00~19:30 UBOUND KOSSY	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:00~20:30 DARK FOX スタッフ							
20:55~21:40 GROUP CENTERGY NANAKO		20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						

6月~GROUPCENTERGY新曲!

今回の内容は全身を連動させながら動くことを目的としています。全身の安定性やコントロール力を高めながら「動ける体」を作っていく構成です。

6月7月おすすめレッスン「POWER」

夏目前! 引き締めも体力作りも、この時期にピッタリ! POWERは重量で強度調整ができるので初めての方でも安心! 動ける体とメリハリボディを一緒に作っていきましょう!

7月~BODYATTACK、UBOUND、FIGHTDO、POWER等々新曲!

各プレコリオレッスンが新曲です! 初めての方、始めたばかりの方はチャンス! みんなで一緒に習得していきましょう!

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1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。