

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 CENTERGY RYO		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	10:30~11:15 フロアピラティス 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
11:45~12:15 LES MILLS BODYATTACK RYO	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 LBOUND KOHHEI	11:00~11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子		11:35~12:20 バレトン HIROKO	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
12:45~13:15 FIGHTDO KOHHEI				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			
		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 週替わりレッスン WATARU 【週替わりレッスン】 1,3,5週目 POWER 2,4週目 FIGHTDO		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						
18:35~19:20 CENTERGY KOHHEI		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香			18:30~19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	18:55~19:25 POWER NAMIKI		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40~20:10 LBOUND RYO		19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	19:15~20:00 ZUMBA イマサキ	20:00~20:30 DARK BOX 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
20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ 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
21:35~22:20 FIGHTDO NAMIKI		21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:25~22:10 POWER NAMIKI		21:45~22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋	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

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