

2026年8月・9月

[illegible]

金曜日				土曜日				日曜日			
アリーナ	溶岩ホットスタジオ	グループスタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	グループスタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	グループスタジオ	プール
		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 佐原京子	はじめて4泳法種目 【月替わり】 【8月】 バタフライ 【9月】 背泳ぎ								
11:20～12:05 GROUP CENTERGY marino	11:30～12:15 キレイHOTヨガ 忽那有希	11:45～12:30 ピラティス 佐原京子	11:30～12:00 はじめて4泳法 宮崎いずみ	11:00～11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU		11:00～11:30 DARKNESS OX		11:00～11:45 GROUP CENTERGY MEGU		11:30～12:00 THE TRIP バーチャル	
12:30～13:15 MEGADANZ 曽我あすみ	12:45～13:30 リラクゼーション HOTヨガ 矢部祥代	13:00～13:30 DARKNESS OX	12:15～12:45 スキルアップ 宮崎いずみ	12:30～13:15 HOTマーシャル フローヨガ mairno		1.3.5週目 THE Peach Hip 2.4週目 Beauty Line 12:30～12:50 週替わりレッスン		12:30～13:15 UBOUND haru	12:00～12:30 筋膜リリース ストレッチ		
13:35～14:20 かんたんエアロ 曽我あすみ			13:15～13:45 SupYoga スタッフ								13:15～13:45 SupYoga スタッフ
	14:30～15:15 キレイHOTヨガ Natsuki	14:00～15:00 ナチュラルヨガ 矢部祥代	スキルアップ種目 【月替わり】 【8月】 背泳ぎ 【9月】 バタフライ	13:45～14:30 キレイHOTヨガ 和泉		13:30～14:15 ピラティス 石田かおり		13:45～14:15 POWER SHINGO		14:00～14:30 DARKNESS OX	
		15:30～16:00 THE TRIP バーチャル		15:15～15:45 筋膜リリース ストレッチ		14:45～15:15 THE TRIP		14:45～15:30 BODYATTACK MEGU			
	15:30～18:30 高温岩盤浴					15:45～16:15 THE TRIP バーチャル		16:00～16:45 ZUMBA 青木清心	14:00～18:00 低温岩盤浴	16:00～16:30 RPM	
		18:00～18:30 THE TRIP								17:00～17:30 THE TRIP	
1.3.5週目 UBOUND 2.4週目 BODYATTACK			※こちらの時間帯は プールをご利用いた だけません。			17:30～18:00 DARKNESS OX					
19:30～20:00 週替わりレッスン AKARI	19:00～19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子	19:30～20:00 THE TRIP バーチャル	19:15～ 一部コースご利用可能	19:15～20:00 MEGADANZ marino					18:30～19:15 HOTマーシャル フローヨガ SHINGO		
20:25～21:10 MEGADANZ AKARI	20:30～21:15 キレイHOTヨガ MARY										
21:30～22:15 GROUP CENTERGY KANAYAN		21:15～21:45 DARKNESS OX									
	21:45～22:30 高温岩盤浴										

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。

○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。

○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。

○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。

○ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、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。

○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。