

8月10日 (月)			8月11日 (火・祝)			8月12日 (水)		
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
11:00～11:30 FIGHTDO RYOSUKE		10:30～11:15 キレイホットヨガ 相崎貴子	特別レッスン 10:30～11:30 K-POPダンス NARUMI	10:45～11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	特別レッスン 10:40～11:25 寝ヨガ Yuka	11:00～11:30 UBOUND 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥ 10:30～11:15 凛 Hip NANAKO	10:30～11:15 フロアピラティス SHINOBU
11:50～12:35 GROUP CENTERGY 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 相崎貴子	特別レッスン 11:50～12:35 MEGADANZ バックナンバーMIX REI	特別レッスン 11:50～12:35 肩こり解消ヨガ MINORI	特別レッスン 11:45～12:30 バランスヨガ Yuka	12:00～12:45 GROUP CENTERGY 紗瑛良	軸 Basic SHINOBU	11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
12:55～13:25 UBOUND NANAKO		特別レッスン 13:00～13:45 骨盤調整ヨガ MINORI	特別レッスン 12:55～13:40 FIGHTDO REI	マシンピラティスレッスン ¥ 13:15～14:00 芯 Waist SHINOBU	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
			14:00～14:30 POWER 紗瑛良	特別レッスン 14:20～15:05 特別レッスン SHINOBU		特別レッスン 13:50～14:35 MEGADANZ バックナンバーMIX 甫木あさみ		
		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	14:55～15:40 ZUMBA Kana		14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴
	マシンピラティスレッスン ¥	18:10～18:55 キレイホットヨガ Nafumi				第4水曜日 休講		18:00～18:45 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:00～19:45 MEGADANZ 甫木あさみ	芯 Waist NANAKO					18:10～18:55 ZUMBA Kana	マシンピラティスレッスン ¥	
特別レッスン 20:05～20:50 FIGHTDO YUHO	凛 Hip Nafumi	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ				19:25～20:10 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	特別レッスン 19:05～19:50 特別レッスン SHINOBU	19:30～20:15 パワービューティ ホットヨガ Nafumi
特別レッスン 21:10～21:40 LES MILLS BODYATTACK YUHO	軸 Basic Nafumi	20:30～21:15 キレイホットヨガ カヨ	スペシャルゲスト 8/10(月) 担当: YUHO 20:05～FIGHTDO 21:10～BODYATTACK 覚王山から年始ぶりにYUHOがカムバック! 大人気レッスンのため早め のご予約必須です! 今回はFIGHTDOとBODYATTACKで盛り上がりましょう! 8/11(火・祝) 担当: REI 11:50～MEGADANZ 12:55～FIGHTDO マイフィットネスmozoからREIが登場! 丁寧かつ明るいレッスンは必見! REIと一緒にエネルギーッシュに動いていきましょう!			特別レッスン 20:30～21:30 FIGHTDO 60分レッスン! KOSSY		20:45～21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi

8月14日 (金)

8月15日 (土)

8月16日 (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
リラクゼーション
ホットヨガ
Wakako

10:20～11:05
ZUMBA
Yuka

マシンピラティスレッスン ¥

11:35～12:20
呼吸 Intro
NANAKO

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

特別レッスン
10:45～11:30
月礼拝ヨガ
Yuka

11:50～12:35
UBOUND
土田 真由

11:35～12:20
ヨガ&ピラティス
Wakako

11:25～12:10
FIGHTDO
紗瑛良

11:35～12:20
呼吸 Intro
NANAKO

11:50～12:35
リラクゼーション
ホットヨガ
NARUMI

11:35～12:05
POWER
紗瑛良

マシンピラティスレッスン ¥

12:05～12:50
軸 Basic
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

12:40～13:10
LES MILLS
BODYATTACK
NANAKO

13:30～14:00
DARKNESS OX
スタッフ

特別レッスン
13:05～13:50
骨盤調整ヨガ
都美香

12:25～13:10
FIGHTDO
RYOSUKE

13:10～13:55
凛 Hip
紗瑛良

13:20～14:05
フロアピラティス
SHINOBU

特別レッスン
14:10～14:55
パレトン
都美香

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
DARKNESS OX
スタッフ

特別レッスン
14:35～15:20
太陽礼拝
SHINOBU

17:55～18:25
筋膜リリースストレッチ
スタッフ

18:45～19:15
骨盤ケアストレッチ
スタッフ

14:15～18:45
リラックス
ホット溶岩浴

19:35～20:20
パワービューティ
ホットヨガ
海野

20:00～20:30
DARKNESS OX
スタッフ

お盆スペシャルレッスン

8/11(火・祝) K-POPダンス

リクエスト多数!前回同様60分で実施します!
最後まで楽しく踊りきりましょう!

8/11(火・祝)・12(水) MEGADANZ バックナンバーミックス

過去の人気ナンバーを織り交ぜて実施!盛り上がりましょう!

8/12(水) 15分拡大 FIGHTDO60!

大人気レッスンが60分に!ストレス発散できること間違いなし!

8/11(火・祝)・12(水) マシンピラティス特別レッスン

ジャンプボードを使って実施します。
いつもとは一味違うマシンピラティスをお楽しみください!

ヨガ特別レッスン

骨盤調整ヨガ(ソフトホット) ★★

寝たままの状態で行うヨガです。
リラックスしたい方におすすめです。

寝ヨガ(ホット) ★

寝たままの状態で行うヨガ。リラックスし
たい方におすすめです。

月礼拝ヨガ(ホット) ★★

月のリズムに合わせてポーズをとっていきます。

肩こり解消ヨガ(常温) ★

月のリズムに合わせて行うヨガです。

バランスヨガ(ホット) ★★★★★

肩周りの筋肉にアプローチしていくヨガです。

太陽礼拝ヨガ(ソフトホット) ★★

連続した動作を繰り返して行っていきます。