

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:45~11:30 MEGADANZ 餌取 由真	11:30~12:15 マーシャルフロー ホットヨガ MIZUKI	10:30~11:15 ZUMBA 早川 みどり	11:15~12:00 リラクゼーション ホットヨガ 吉田 治子	11:15~11:45 TOPRIDE WATARU	10:45~11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45~11:30 フロアーピラティス 土田 真由	11:45~12:15 UBOUND 土田 真由	10:45~11:15 UBOUND HIKARU	10:45~11:30 ナチュラルヨガ SHIMON	10:45~11:30 ナチュラルヨガ 迫口 律子	10:45~11:30 ナチュラルヨガ 迫口 律子
12:00~12:30 UBOUND KENYA	13:30~14:15 リラクゼーション ホットヨガ ALLY	12:00~12:30 POWER KENYA	12:30~13:15 パワービューティ ホットヨガ 吉田 治子	13:00~13:30 POWER TAKU	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ AYA	12:45~13:15 FIGHTDO REINA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 中山 律子	11:45~12:15 POWER HIKARU	12:00~12:45 パワーヨガ 迫口 律子	12:00~12:45 パワーヨガ 迫口 律子	12:00~12:45 パワーヨガ 迫口 律子
13:00~13:30 POWER KENYA	18:45~19:30 GROUP CENTERGY ALLY	13:15~14:00 GROUP CENTERGY ALLY	14:00~14:45 MEGADANZ 浦木 あさみ	14:00~14:45 MEGADANZ 浦木 あさみ	13:00~13:30 POWER TAKU	13:30~14:15 マーシャルフロー ヨガ HIKARU	12:45~13:15 POWER KENYA	13:00~13:30 FIGHTDO WATARU	12:45~13:15 POWER KENYA	12:45~13:15 POWER KENYA	12:45~13:15 POWER KENYA
18:45~19:30 GROUP CENTERGY ALLY	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	19:00~19:30 TOPRIDE WATARU	19:15~20:00 キレイホットヨガ SHINOBU	18:45~19:30 GROUP CENTERGY ALLY	14:00~14:45 MEGADANZ 浦木 あさみ	19:15~19:45 UBOUND HIKARU	13:45~14:30 フロアーピラティス SHINOBU	14:00~14:30 TOPRIDE WATARU	13:45~14:30 フロアーピラティス SHINOBU	13:45~14:30 フロアーピラティス SHINOBU	13:45~14:30 フロアーピラティス SHINOBU
20:00~20:30 FIGHTDO WATARU	20:30~21:15 キレイホットヨガ Wakako	20:00~20:30 MEGADANZ HIKARU	20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:15~20:45 FIGHTDO MAKIKO	19:30~20:15 リフレッシュヨガ MIKI	20:00~20:45 マーシャルフロー ホットヨガ HIKARU	14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:00~15:30 UBOUND KENYA	14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:00~15:30 UBOUND KENYA	15:00~15:45 リフレッシュヨガ SHINOBU
21:00~21:30 TOPRIDE WATARU		21:15~21:45 POWER HIKARU		21:15~21:45 UBOUND MAKIKO	20:45~21:30 ナチュラルヨガ MIKI	21:00~21:30 POWER WATARU	15:45~16:30 キレイホットヨガ ASAMI		15:45~16:30 キレイホットヨガ ASAMI		

### 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。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 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致します。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、ボディメンテはシューズなしにてご参加いただけます。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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、元にお戻しく下さい。
- 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。

information

先月より時間または内容を変更しているプログラムは、黒枠にて表示しておりますのでご確認ください。また、一部内容を変更する場合がございます、予めご了承くださいませ。