

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00～23:00 土・日・祝/10:00～18:00

12月25日 (土)

暗闇/エキサイティング

11:00~11:45

GROUP
CENTERGY
SUZU

HOT

10:30~11:15

ナチュラルヨガ
kei

12:15~12:45

UBOUND
YUKA

14:15~15:00

FIGHTDO
SHIRAKI

15:30~16:00

TOPRIDE
YOSHITO

暗闇/エキサイティング

10:30~11:00

TOPRIDE
KENYA

12:00~12:45

MEGADANZ
MATCHY

13:15~13:45

UBOUND
KENYA

14:15~15:00

POWER
KENYA

HOT

10:45~11:30

マーシャルフローヨガ
Matchy

12:15~13:00

禅ヨガ
ゆう子

14:30~15:15

マインドフルネス
フローヨガ
加藤美里

15:45~16:30

パワービューティー
ホットヨガ
加藤美里

16:15~17:00

リフレッシュヨガ
紗瑛良

12月26日 (日)

暗闇/エキサイティング

10:30~11:00

UBOUND
YUKA

11:30~12:15

FIGHTDO
YUKA

12:45~13:30

GROUP
CENTERGY
SUZU

HOT

10:30~11:15

HOTボディメンテ
SUZU

11:40~12:25

キレイホットヨガ
MISA

12:45~13:30

パワービューティー
ホットヨガ
MISA

14:00~14:45

リラクゼーション
ホットヨガ
alisa

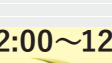
12月27日 (月)

暗闇/エキサイティング

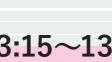
10:30~11:00

UBOUND
YUKA

11:30~12:15

FIGHTDO
YUKA

12:45~13:30

GROUP
CENTERGY
SUZU

HOT

10:30~11:15

HOTボディメンテ
SUZU

11:40~12:25

キレイホットヨガ
MISA

12:45~13:30

パワービューティー
ホットヨガ
MISA

14:00~14:45

リラクゼーション
ホットヨガ
alisa

12月28日 (火)

暗闇/エキサイティング

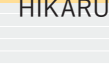
10:45~11:15

UBOUND
SHIRAKI

12:00~12:45

MEGADANZ
YOSHITO

13:15~13:45

FIGHTDO
SHIRAKI

HOT

10:30~11:15

キレイホットヨガ
HIROKO

11:45~12:30

リラクゼーション
ホットヨガ
MISA

13:30~14:15

パワービューティー
ホットヨガ
MICHU

14:35~15:20

リラクゼーション
ホットヨガ
MICHU

12月29日 (水)

暗闇/エキサイティング

10:45~11:30

Ballet
MAYUKO

11:50~12:35

GROUP
CENTERGY
MISA

13:00~13:30

POWER
HIKARU

14:00~14:30

UBOUND
HIKARU

HOT

10:20~11:05

煩惱ヨガ
ゆう子

11:45~12:30

ナチュラルヨガ
上野 瑞恵

12:50~13:35

リフレッシュヨガ
上野 瑞恵

14:00~14:45

パワーヨガ
MISA

2022年1月4日 (火)

暗闇/エキサイティング

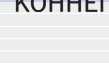
10:45~11:15

UBOUND
HISAE

12:00~12:45

MEGADANZ
YOSHITO

13:15~13:45

FIGHTDO
SHIRAKI

HOT

10:30~11:15

キレイホットヨガ
HIROKO

11:45~12:30

リラクゼーション
ホットヨガ
MISA

13:30~14:15

パワービューティー
ホットヨガ
MICHU

14:35~15:20

リラクゼーション
ホットヨガ
MICHU

2022年1月5日 (水)

暗闇/エキサイティング

10:45~11:30

Ballet
MAYUKO

11:50~12:35

GROUP
CENTERGY
MISA

13:00~13:30

UBOUND
KOHHEI

14:00~14:30

FIGHTDO
KOHHEI

HOT

10:20~11:05

太陽礼拝ヨガ
ゆう子

11:45~12:30

代謝UPヨガ
山下真澄

12:50~13:35

マーシャルフローヨガ
HISAE

14:00~14:45

リフレッシュヨガ
HISAE

12/25(土)・12/26(日)
スペシャルレッスン第1・2弾！

マインドフルネスフローヨガ
担当：加藤美里 14:30~15:15
「今」に集中するヨガ。脳ストレスの軽減も期待ができます。

禅ヨガ
担当：ゆう子 12:15~13:00
身体調整と鎮静がテーマ。動く瞑想から静まる瞑想を探ってみましょう。

12/27(月)
スペシャルレッスン第3弾！

月礼拝ヨガ
担当：Chihiro 20:40~21:25
月のリズムに合わせて心と体を癒します。

骨盤調整ヨガ
担当：Chihiro 21:45~22:30
骨盤を調整し、本来の姿を取り戻していきましょう。

12/28(火)・12/29(水)
スペシャルレッスン第4・5弾！

MEGADANZ
担当：加藤美里 20:55~21:40
バックナンバーをメインに実施いたします。音楽を楽しみながら踊りましょう。

煩惱ヨガ
担当：ゆう子 10:20~11:05
前半は月礼拝で一年動かした心と体を納めていきます。後半はヨガニドラで瞑想を深めます。

1/5(水)
スペシャルレッスン第6弾！

太陽礼拝ヨガ
担当：ゆう子 10:20~11:05
新年の始まりは、太陽の光に感謝して心と体を目覚めさせていきましょう。

代謝UPヨガ
担当：山下真澄 11:45~12:30
基礎代謝を上げ、免疫力UP。美しく健康的な体を作ります。

年末年始スケジュールゲスト一覧

12/27(月)
担当：YUKA
10:30 U-BOUND
11:30 FIGHT DO

12/28(火)
担当：RYO
19:00 FHIGH DO
19:50 GROUP CENTERGY

12/29(水)
担当：HIKARU
13:00 POWER
14:00 U-BOUND

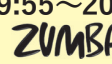
1/5(水)
担当：KOHHEI
13:00 U-BOUND
14:00 FHIGH DO

1/5(水)
担当：YUHO
20:50 POWER
21:50 FHIGH DO

19:00~19:30

TOPRIDE
KENYA

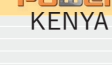
19:55~20:40

ZUMBA
MICHIO

21:00~21:30

UBOUND
KENYA

21:55~22:25

POWER
KENYA

18:30~19:15

<