

月曜日			火曜日			水曜日		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:30~11:15 CENTERGY MISA		10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美		10:40~11:10 DARK GYM OX スタッフ	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 パワーヨガ 山下真澄
11:45~12:15 LES MILLS BODYATTACK UG	11:35~12:20 【常温】リフレッシュヨガ MISA	11:40~12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:40~12:10 UBOUND HANA		11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	11:35~12:20 バレトン HIROKO	11:40~12:00 Beauty Line HISAE	11:25~12:10 リフレッシュヨガ MISA
12:45~13:15 UBOUND UG	12:40~13:25 【常温】ナチュラルヨガ ゆう子	12:45~13:30 パワービューティ ホットヨガ CHIE	13:00~13:45 CENTERGY MISA	12:20~12:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:05~13:50 キレイホットヨガ MICHIE		12:35~13:20 【常温】ナチュラルヨガ MISA	12:30~13:15 身体改善ヨガ HISAE
		13:50~14:35 リラクゼーション ホットヨガ CHIE			14:10~14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	13:30~14:15 MEGADANZ NAHO	13:40~14:10 CENTERGY 30分 MISA	13:35~14:20 マーシャルフローヨガ HANA
		17:25~18:10 リフレッシュヨガ 都美香				14:35~15:05 FIGHTDO NAHO		
18:35~19:20 CENTERGY UG		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00~19:45 ZUMBA イマサキ		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 久美子	18:40~19:25 フロアピラティス 篠原ゆきえ		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40~20:25 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI	19:40~20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	20:05~20:50 FIGHTDO UG	20:00~20:30 DARK GYM OX スタッフ	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	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
20:45~21:15 UBOUND NAMIKI		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	21:10~21:55 POWER UG		20:40~21:25 リフレッシュヨガ 加藤美里	20:50~21:35 CENTERGY HANA		20:40~21:25 キレイホットヨガ 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			21:45~22:30 マーシャルフローヨガ NAMIKI	21:55~22:25 LES MILLS BODYATTACK HANA		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	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:30~11:00 UBOUND HISAE		10:30~11:15 ナチュラルヨガ ゆう子	10:40~11:10 POWER UG		10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:15 CENTERGY NAMIKI		10:45~11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy
11:35~12:05 FIGHTDO NAMIKI		11:35~12:20 リフレッシュヨガ ゆう子	11:35~12:20 UBOUND NAHO	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		11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:55~12:40 キレイホットヨガ ゆう子
	12:25~12:55 DARK BOX スタッフ	12:40~13:25 キレイホットヨガ yumiko	12:40~13:25 FIGHTDO NAHO			12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:45~13:15 DARK BOX スタッフ	
13:00~13:45 ZUMBA Mi-ko		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:00~14:45 CENTERGY UG		13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK HANA		
						14:30~15:15 FIGHTDO HANA		15:00~15:45 リフレッシュヨガ 久美子
					15:15~16:00 ナチュラルヨガ Yasuko			16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
		18:30~19:15 ナチュラルヨガ TERUMI			16:25~17:10 パワーヨガ Yasuko			
19:10~19:40 UBOUND NAMIKI								
20:00~20:30 POWER NAMIKI		19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI						
20:50~21:35 MEGADANZ LAINA	21:00~21:30 DARK BOX スタッフ	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:55~22:25 FIGHTDO Ash		21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						

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)
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ヨガ、パレトン、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。
- 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。