

アレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2024年8月

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00~22:00 土・日・祝/10:00~18:00

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 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり		10:40~11:25 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI			10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka
11:00~11:30 UBOUND YUHO				11:00~11:30 CENTERGY MINORI		11:00~11:45 バレトン RIE		
	12:00~12:20 THE Peach Hip スタッフ	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:35~12:20 MEGADANZ 早川みどり	11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	11:45~12:30 パワービューティ ホットヨガ ASAMI	12:15~13:00 CENTERGY RIE		11:50~12:35 リフレッシュヨガ Yuka
11:55~12:40 CENTERGY MINORI								
	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00~13:45 パワーヨガ MINORI	13:00~13:45 FIGHTDO 紗瑛良		12:55~13:40 ナチュラルヨガ MINORI			12:55~13:40 ナチュラルヨガ 中山律子
	13:45~14:15 DARKNESS OX スタッフ		14:15~14:45 POWER 紗瑛良			13:50~14:35 MEGADANZ 南木あさみ		
		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴				14:55~15:40 ZUMBA Kana		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴
					15:00~18:45 リラックス溶岩浴			
		18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi		18:10~18:55 身体改善ヨガ スタッフ		4週目 休講		18:10~18:55 パワービューティ ホットヨガ SHINOBU
19:00~19:30 POWER 紗瑛良	19:15~20:00 【常温】パワーヨガ Nafumi	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00~19:30 LES MILLS BODYATTACK YUHO	19:20~19:40 THE Peach Hip スタッフ	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	18:10~18:55 ZUMBA Kana		
			19:50~20:35 FIGHTDO YUHO	20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		19:15~19:45 CENTERGY YUHO	19:15~20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU	19:30~20:15 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi
20:00~20:45 MEGADANZ 南木あさみ	20:20~20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:30~21:15 キレイホットヨガ カヨ		20:50~21:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ	20:25~21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:05~20:35 UBOUND NANAKO	20:20~20:50 DARKNESS OX スタッフ	
21:05~21:35 UBOUND 紗瑛良			20:55~21:40 CENTERGY Ash			21:05~21:35 POWER YUHO		20:45~21:30 キレイホットヨガ Nafumi

	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
10:00									
10:45~11:30	フロアピラティス 土田 真由		キレイホットヨガ SHINOBU	10:20~11:05 ZUMBA Yuka	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ ASAMI		11:00~11:20 THE Peach Hip スタッフ	10:45~11:30 キレイホットヨガ ASAMI
11:50~12:35	UBOUND 土田 真由	12:10~12:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	11:50~12:35 パワービューティ ホットヨガ SHINOBU	11:25~12:10 FIGHTDO YUHO		12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:15~11:45 CENTERGY NANAKO		12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ ASAMI
13:00~13:45	13:00~13:45 ZUMBA 黒岩	13:00~13:30 DARKSIEOX 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	12:30~13:15 POWER YUHO	13:30~14:00 DARKSIEOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK NANAKO	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
14:15~14:45	LES MILLS BODYATTACK NANAKO			14:15~15:00 CENTERGY NANAKO			14:00~14:30 UBOUND 紗瑛良		
15:00~17:30			15:00~17:30 リラックス溶岩浴			15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:40~15:10 DARKSIEOX スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
18:15~19:00			18:15~19:00 ナチュラルヨガ ユナ					15:30~16:00 DARKSIEOX スタッフ	16:00~17:30 リラックス溶岩浴
19:00~19:30	19:00~19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ							
19:50~20:35	19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55~20:25 DARKSIEOX スタッフ	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
20:55~21:40	20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO		20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						

暗闇スタジオ新レッスン導入

8月から暗闇スタジオにて骨盤ケアストレッチのクラスを導入します。三角形のフレックスクッションに座ることで骨盤の位置を正し、ストレッチを行います。柔軟性向上や姿勢改善に最適なクラスです。※定員は9名です。

- ### 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。
 - 水曜日14:55~「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。
 - ヨガ、バレトン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガはシューズなしに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。