

アレクス マイスタイル+24豊明 お盆特別レッスンスケジュール 2024年

【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

8月12日 (月・祝)			8月13日 (火)			8月14日 (水)			
エクササイズ	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エクササイズ	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エクササイズ	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	
10:30~11:15 CENTERGY UG		10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美			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 月礼拝 Chihiro	
11:45~12:15 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		11:40~12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:30~12:15 FIGHTDO WATARU	11:30~12:15 【常温】アロマヨガ TOMO	11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ HIROKO	11:35~12:20 バレトン HIROKO		11:25~12:10 ヨガピラティス Chihiro	
12:45~13:30 POWER NAMIKI	12:40~13:25 【常温】月礼拝 ゆう子	12:45~13:30 パワービューティ ホットヨガ CHIE	12:45~13:15 UBOUND WATARU	12:35~13:20 【常温】パワーヨガ TOMO	13:05~13:50 キレイホットヨガ MICHIE	13:15~14:00 ZUMBA NAHO		12:30~13:15 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	
		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	14:20~15:05 FIGHTDO NAHO		13:35~14:20 マーシャルフローヨガ HANA	
★Special Guest★ 8/13(火) 担当:WATARU WATARUが久しぶりに豊明にカムバック! 今回はFIGHTDOとUBOUNDの2本立てで盛り上げてくれます☆ 担当:TAKAHIRO みんな大好きTAKAHIROがカムバック! セクシーなTAKAHIROとキレッキレのTAKAHIROをお楽しみに!!! 8/14(水) 担当:RYO 1年ぶりにRYOが豊明に帰ってくる!!FIGHTDOとBODYATTACK の2本立て!!RYOと一緒に熱い夜を過ごしましょう!! 8/17(土) 担当:TATEMU TATEMUが豊明に初登場!!見たことのないくらいのジャンプ力と長〜い手脚 のパンチやキックにご注目ください!!!					18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤美里	18:45~19:15 CENTERGY 30分 HANA	18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho		
				19:00~19:45 MEGADANZ TAKAHIRO		19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:35~20:20 K-POPダンス Chihiro	20:00~20:30 筋肉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
				20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK TAKAHIRO	20:00~20:30 DARK FOX スタッフ	20:40~21:25 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	20:50~21:35 FIGHTDO RYO		20:40~21:25 ヨガピラティス Chihiro
				21:10~21:55 POWER UG		21:45~22:30 マーシャルフローヨガ NAMIKI	21:55~22:25 LES MILLS BODYATTACK RYO		21:45~22:30 骨盤矯正ヨガ Chihiro

8月16日 (金)			8月17日 (土)			8月18日 (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 NAMIKI		10:30~11:15 肩こり改善ヨガ Chihiro	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
11:30~12:15 CENTERGY NAMIKI		11:35~12:20 骨盤調整ヨガ Chihiro	11:35~12:35 LES MILLS BODYATTACK 60分 TATEMU×UG		11:45~12:30 パワーヨガ kei	12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	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 TOMO
13:00~13:45 ZUMBA Mi-ko	12:25~12:55 DARK ROOM OX スタッフ	12:40~13:25 キレイホットヨガ yumiko	12:55~13:40 FIGHTDO TATEMU		13:00~13:45 腸活ヨガ 加藤美里	13:15~14:00 UBOUND HANA	12:45~13:15 DARK ROOM OX スタッフ	13:00~13:45 パワービューティ ホットヨガ TOMO
		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:00~14:45 CENTERGY UG			14:30~15:15 FIGHTDO HANA		15:00~15:45 リフレッシュヨガ 久美子
		18:30~19:15 ナチュラルヨガ TERUMI			15:15~16:00 ナチュラルヨガ 築地朋美			16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
19:00~19:30 UBOUND UG		19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI			16:25~17:10 パワーヨガ 築地朋美			
19:50~20:20 POWER NAMIKI		20:40~21:25 ミュージックフローヨガ Chihiro						
20:40~21:25 CENTERGY UG		21:45~22:30 月礼拝 Chihiro						
21:45~22:30 FIGHTDO Ash×UG								

常温ヨガ、ホットヨガレッスンについて

特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。「ヨガ（特別レッスン）」「ホットヨガ（特別レッスン）」と予約画面に表示されるレッスンもございますので、スケジュール表で内容を確認のうえご予約くださいませ。

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。
- 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。
- 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。