

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9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 AYA
11:00~11:30 UBOUND NANAKO		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	10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	11:45~12:30 パワービューティ ホットヨガ ASAMI	11:00~11:45 バレトン RIE		
11:55~12:40 GROUP CENTERGY MINORI	12:00~12:20 THE Peach Hip スタッフ	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI		12:15~13:00 GROUP CENTERGY RIE		11:50~12:35 リフレッシュヨガ AYA
	13:45~14:15 DARKNESS OX 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 フロアピラティス AYA
			14:15~14:45 PERSONAL 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
		18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi			15:00~18:45 リラックス溶岩浴	4週目 休講		
19:00~19:30 PERSONAL 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	18:10~18:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		18:10~18:55 ZUMBA Kana		18:10~18:55 パワービューティ ホットヨガ SHINOBU
	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	19:50~20:35 FIGHTDO YUHO	19:10~19:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:15~19:45 GROUP 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				20:00~20:20 THE Peach Hip スタッフ		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 GROUP CENTERGY NANAKO		20:25~21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	21:05~21:35 PERSONAL 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
10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由		10:45~11:30 キレイホットヨガ AYA	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			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 AYA	11:25~12:10 FIGHTDO YUHO	11:20~11:40 THE Peach Hip スタッフ	12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:15~11:45 GROUP CENTERGY YUHO		12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ ASAMI
13:00~13:45 ZUMBA 黒岩	13:00~13:30 DARKNESS OX 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 DARKNESS OX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK YUHO	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 NANA KO			14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANA KO			14:00~14:30 UBOUND 紗瑛良		14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴			15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00~15:30 DARKNESS OX スタッフ	
								16:00~17:30 リラックス溶岩浴
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	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55~20:25 DARKNESS OX スタッフ							
20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK NANA KO		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。