

月曜日

火曜日

水曜日

時間	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール		
10:00														
10:30~11:15	CENTERGY AKARI	10:30~11:15 リラクゼーション HOTヨガ MARY												
11:00			11:00~11:30 THE TRIP バーチャル	11:00~11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00~11:30 かんたんエアロ 豊田紗弓	11:00~11:45 キレイHOTヨガ NORA		11:00~11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00~11:45 ZUMBA MANAMI	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 矢部祥代	11:15~11:35 週替わりレッスン	11:00~11:30 アクアファイト RIKU		
11:45~12:30	MEGADANZ AKARI	11:45~12:30 キレイHOTヨガ MARY		12:00~12:30 はじめて4泳法 宮崎いずみ	11:50~12:35 ZUMBA 豊田紗弓	12:15~13:00 パワービューティー HOTヨガ NORA		12:15~12:45 FIGHT DO MANAMI		11:45~12:30 ナチュラルヨガ 矢部祥代	1.3.5週目 THE Peach Hip 2.4週目 Beauty Line			
12:55~13:40	パレトン 和泉			はじめて4泳法種目【月替わり】 【10月】平泳ぎ 【11月】バタフライ	13:15~13:45 UBOUND yuuka		13:00~13:30 RPM	13:00~13:30 はじめてクロール スタッフ		13:00~13:30 筋膜リリース ストレッチ		12:30~13:00 THE TRIP	12:30~13:00 Suploga スタッフ	
13:30~14:15	13:30~14:15 HOTマーシャル フローヨガ AKARI		13:30~14:00 DARKNESS OX			13:45~14:30 HOT身体改善ヨガ Asari		13:40~14:10 スキルアップ スタッフ	13:30~14:15 CENTERGY KUDO			13:30~14:00 はじめて4泳法 スタッフ	13:30~14:00 はじめて4泳法 スタッフ	
14:00~14:45	かんたんエアロ 和泉							14:45~15:15 THE TRIP バーチャル		14:00~14:45 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	はじめて4泳法種目【月替わり】 【10月】背泳ぎ 【11月】平泳ぎ		14:10~14:40 スイムトレーニング スタッフ	
14:30~18:30	14:30~18:30 高温岩盤浴													
15:00			14:30~15:00 THE TRIP											
15:30~16:15										15:30~16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:00~15:30 DARKNESS OX			
16:00	ILEXNEO				ILEXNEO	15:00~18:45 高温岩盤浴				ILEXNEO				
17:00	体言 GOLDEN KIPS avex dance master		17:00~17:30 THE TRIP バーチャル	ILEXNEO swimming	体言 GOLDEN KIPS avex dance master				ILEXNEO swimming	体言 GOLDEN KIPS avex dance master			ILEXNEO swimming	
18:00				※こちらの時間帯は プールをご利用いただけません。 19:15~一部コースご利用可能										※こちらの時間帯は プールをご利用いただけません。 19:15~一部コースご利用可能
18:30~19:00			18:30~19:00 THE TRIP バーチャル											
19:00		19:00~19:30 筋膜リリース ストレッチ												
19:30~20:00	POWER RIKU					19:15~20:00 キレイHOTヨガ 浅野真奈美								
20:00		20:00~20:45 リフレッシュヨガ NORA						18:30~19:00 DARKNESS OX		19:00~19:45 パワーヨガ NORA	18:00~18:30 THE TRIP バーチャル			
20:20~20:50	CENTERGY SALA		19:30~20:00 THE TRIP		19:30~20:15 BODYATTACK 本山達也				19:30~20:15 ZUMBA 豊田紗弓					
21:00		21:15~22:00 パワーヨガ NORA	20:30~21:00 DARKNESS OX		20:35~21:05 FIGHT DO TATEMU	20:30~21:15 リラクゼーション HOTヨガ 浅野真奈美		20:30~20:50 週替わりレッスン スタッフ	20:40~21:10 UBOUND HONOKA	20:15~21:00 ナチュラルヨガ NORA	20:00~20:30 THE TRIP			
21:15~22:00	MEGADANZ SALA													
22:00					21:30~22:15 CENTERGY Asari	21:45~22:30 高温岩盤浴		21:30~22:00 THE TRIP	21:30~22:00 BODYATTACK MEGU	21:30~22:00 筋膜リリース ストレッチ				
23:00														

【プールコースのご案内】
14:30~のスクールで1コース
使用させていただきます

はじめて4泳法種目
【月替わり】
【10月】平泳ぎ
【11月】バタフライ

はじめて4泳法種目
【月替わり】
【10月】背泳ぎ
【11月】平泳ぎ

1.3.5週目 THE Peach Hip
2.4週目 Beauty Line

金曜日

土曜日

日曜日

	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール
10:00												
11:00		10:30~11:15 パワーヨガ 佐原京子		はじめて4泳法種目 【月替わり】 【10月】バタフライ 【11月】背泳ぎ								
12:00	11:30~12:00 BODYATTACK KUDO	11:45~12:30 リフレッシュヨガ 佐原京子	11:45~12:15 THE TRIP	11:30~12:00 はじめて4泳法 宮崎いずみ	11:00~11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU		11:00~11:30 DARKNESS OX		11:00~11:45 GROUP CENTERGY MEGU		11:30~12:00 THE TRIP バーチャル	
13:00	12:30~13:15 MEGADANZ 曾我あすみ			12:15~12:45 スキルアップ 宮崎いずみ	12:30~13:15 HOTマーシャル フローヨガ RIKU		1.3.5週目 THE Peach Hip 2.4週目 Beauty Line		12:30~13:00 UBOUND yuuka	12:00~12:30 筋膜リリース ストレッチ		12:15~12:45 Suploga スタッフ
14:00	13:35~14:20 かんたんエアロ 曾我あすみ	14:00~14:45 リラクゼーション ホットヨガ Natsuki	13:00~13:30 DARKNESS OX	13:15~13:45 Suploga スタッフ	13:45~14:30 キレイHOTヨガ 和泉				13:30~14:15 FIGHT DO RIKU		14:00~14:30 DARKNESS OX	
15:00										14:45~15:15 POWER RIKU		
16:00					15:15~15:45 筋膜リリース ストレッチ					15:45~16:15 BODYATTACK RIKU	14:00~18:00 低温岩盤浴	15:30~16:00 Suploga スタッフ
17:00		15:00~18:30 高温岩盤浴									16:00~16:30 RPM	
18:00												
19:00												
20:00	19:30~20:00 FIGHT DO MEGU	19:00~19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子	18:00~18:30 THE TRIP	19:15~ 一部コースご利用可能								
21:00	20:20~21:05 MEGADANZ MaU	20:30~21:15 キレイHOTヨガ MARY	20:00~20:30 THE TRIP バーチャル		19:15~20:00 UBOUND Asari							
22:00	21:30~22:00 UBOUND yuuka	21:45~22:30 高温岩盤浴	21:45~22:15 DARKNESS OX	20:45~21:15 Suploga スタッフ								
23:00												

※プールは終日
ご利用いただけません。

はじめて4泳法種目
【月替わり】
【10月】バタフライ
【11月】背泳ぎ

スキルアップ種目
【月替わり】
【10月】平泳ぎ
【11月】クロール

※こちらの時間帯は
プールをご利用いた
だけません。
19:15~
一部コースご利用可能

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。
- 体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
- ヨガ、バレトン、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。