

11/8(金)			11/9(土)			11/10(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 パースタイルピラティス スタッフ		10:20~11:05 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 築地朋美	10:30~11:15 GROUP CENTERGY NAMIKI		10:45~11:30 マーシャルフローヨガ Matchy		
11:35~12:05 UBOUND HANA		11:25~12:10 リフレッシュヨガ ゆう子	11:35~12:20 UBOUND バックナンバーMIX 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 築地朋美		11:30~12:00 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		
13:00~13:45 ZUMBA Mi-ko	12:25~12:55 DARUMA OX スタッフ	12:40~13:25 キレイホットヨガ yumiko	12:40~13:25 FIGHTDO バックナンバーMIX NAHO		13:00~13:45 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:25~12:55 DARUMA OX スタッフ			
		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:00~14:45 GROUP CENTERGY UG			13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK KURO				
					15:15~16:00 ナチュラルヨガ Yasuko	14:30~15:15 FIGHTDO KURO				
					16:25~17:10 パワーヨガ Yasuko			16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko		
		18:30~19:15 呼吸で動くヨガ TERUMI	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">★Special Guest★</p> <p>11/10(日) 担当: KURO 大人気インストラクターKUROがカムバック!! キレッキレの動きにご注目ください!!ご予約はお早めに!</p> <p>11/11(月) 担当: RYO お盆に引き続きRYOが帰ってくる!!RYOの貴重なBODYATTACK45分!お楽しみに♪</p> <p>11/12(火) 担当: WATARU 今回もWATARUがカムバック!! お昼には珍しい45分の豪華2本立て! 盛り上がること間違いなしです★</p> <p>11/13(水) 担当: 紗瑛良 久しぶりに紗瑛良のカムバック!!最終日は紗瑛良と一緒に全力で盛り上がりましょう!!!</p> <p>担当: TAKAHIRO みんな大好きTAKAHIROが帰ってくる! キレッキレのFIGHTDOとセクシーな MEGADANZをお楽しみください!!</p> </div>							
19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK J		19:35~20:20 ディープストレッチヨガ TERUMI								
20:25~21:10 POWER UG		20:40~21:25 ヨガピラティス Chihiro								
21:30~22:30 GROUP CENTERGY 60分 Ash	21:00~21:30 DARUMA OX スタッフ	21:45~22:30 骨盤調整ヨガ Chihiro								

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。
「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、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。

