

| 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                                     |
|  | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b>                    |   |  |  |   |   |        |   |
| 11:00~11:30<br>UBOUND<br>NANAKO            | 10:30~11:15<br>ストレッチ ~猫背改善~<br>YUHO      | 10:30~11:15<br>キレイホットヨガ<br>祖父江麻紀          | 10:30~11:15<br>ZUMBA<br>早川みどり                  | 10:45~11:30<br>【常温】パワーヨガ<br>MINORI     | 10:40~11:25<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>Yuka    | 11:00~11:45<br>バレトン<br>RIE              |        | 10:45~11:30<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>AYA     |
| 11:50~12:35<br>GROUP<br>CENTERGY<br>MINORI | 11:35~12:20<br>コンディショニング~体幹強化~<br>YUHO   | 11:35~12:20<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>祖父江麻紀 | 11:35~12:20<br>MEGADANZ<br>早川みどり               | 11:50~12:35<br>【常温】リフレッシュヨガ<br>MINORI  | 11:45~12:30<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>Yuka    | 12:15~13:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>RIE |        | 11:50~12:35<br>リフレッシュヨガ<br>AYA              |
|  | 13:00~13:30<br>筋膜リリースストレッチ<br>スタッフ       | 13:00~13:45<br>パワーヨガ<br>MINORI            | 13:00~13:45<br>FIGHTDO<br>紗瑛良                  |  | 12:55~13:40<br>ナチュラルヨガ<br>MINORI            |   |        | 12:55~13:40<br>フロアピラティス<br>AYA              |
|  | 14:00~14:30<br>DARK FOX<br>スタッフ          |   | 14:15~14:45<br>POWER<br>紗瑛良                    |  | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b>                       | 13:50~14:35<br>MEGADANZ<br>南木あさみ        |        | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b>                       |
|  |  | 15:00~17:30<br>リラックス<br>ホット溶岩浴            |  | 14:20~15:05<br>ボディメイク ~ヒップ~<br>SHINOBU |   | 14:55~15:40<br>ZUMBA<br>Kana            |        | 13:40~14:25<br>はじめてマシンピラティス<br>MITSUKO      |
|  |  |   |  |  |   | 4週目 休講                                  |        | 14:45~15:30<br>コンディショニング~体幹強化~<br>MITSUKO   |
|  | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b>                    |   |  | 18:10~18:40<br>筋膜リリースストレッチ<br>スタッフ     |   | 18:10~18:55<br>ZUMBA<br>Kana            |        | 15:00~17:30<br>リラックス<br>ホット溶岩浴              |
| 19:00~19:30<br>POWER<br>紗瑛良                | 18:20~19:05<br>コンディショニング~体幹強化~<br>NANAKO | 18:10~18:55<br>キレイホットヨガ<br>Nafumi         | 19:00~19:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>YUHO | 19:10~19:40<br>DARK FOX<br>スタッフ        | 19:10~19:55<br>フロアピラティス<br>SHINOBU          |   |        | 18:10~18:55<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>SHINOBU |
|  | 19:25~20:10<br>ボディメイク ~ヒップ~<br>Nafumi    | 19:15~20:00<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>カヨ    | 19:50~20:35<br>FIGHTDO<br>YUHO                 |  | 20:10~20:40<br>骨盤ケアストレッチ<br>スタッフ            | 19:15~20:00<br>【常温】ナチュラルヨガ<br>SHINOBU   |        | 18:50~19:35<br>ストレッチ ~猫背改善~<br>NANAKO       |
| 20:00~20:45<br>MEGADANZ<br>南木あさみ           | 20:30~21:15<br>ストレッチ ~猫背改善~<br>YUHO      | 20:30~21:15<br>キレイホットヨガ<br>横井             | 20:55~21:40<br>GROUP<br>CENTERGY<br>NANAKO     |  | 20:25~21:10<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>SHINOBU | 20:20~20:50<br>UBOUND<br>NANAKO         |        | 19:30~20:15<br>キレイホットヨガ<br>Nafumi           |
| 21:05~21:35<br>UBOUND<br>紗瑛良               |  |   |  |  |   | 21:10~21:40<br>POWER<br>YUHO            |        | 19:55~20:40<br>はじめてマシンピラティス<br>スタッフ         |
|  |  |   |  |  |   |   |        | 20:45~21:30<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>Nafumi  |
|  |  |   |  |  |   |   |        | 21:00~21:45<br>コンディショニング~体幹強化~<br>スタッフ      |

| 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<br>フロアピラティス<br>土田 真由                               | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b><br>11:00~11:45<br>はじめてマシンピラティス<br>紗瑛良 | 10:45~11:30<br>キレイホットヨガ<br>AYA            | 10:20~11:05<br><b>ZUMBA</b><br>Yuka      | 10:30~11:00<br>骨盤ケアストレッチ<br>スタッフ                               | 10:45~11:30<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>NARUMI | 10:30~11:15<br><b>CENTERGY</b><br>紗瑛良                        | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b><br>11:00~11:45<br>はじめてマシンピラティス<br>NARUMI | 10:45~11:30<br>キレイホットヨガ<br>Yuka          |
| 11:50~12:35<br><b>UBOUND</b><br>土田 真由                          | 12:05~12:50<br>ボディメイク ~ヒップ~<br>紗瑛良                          | 11:50~12:35<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>AYA   | 11:25~12:10<br><b>FIGHTDO</b><br>YUHO    | 12:05~12:25<br>THE Peach Hip<br>スタッフ                           | 12:00~12:45<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>megu   | 11:35~12:05<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>YUHO | 12:05~12:50<br>ストレッチ ~猫背改善~<br>SHINOBU                         | 12:00~12:45<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>Yuka |
| 13:15~13:45<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>NANAKO | 13:30~14:00<br>骨盤ケアストレッチ<br>スタッフ                            | 13:15~14:00<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>中山 律子 | 12:30~13:15<br><b>POWER</b><br>YUHO      | 12:50~13:20<br><b>DARK HORSE OX</b><br>スタッフ                    | 13:15~14:00<br>ナチュラルヨガ<br>megu             | 12:25~12:55<br><b>MEGADANZ</b><br>YUHO                       | 13:25~13:55<br>筋膜リリースストレッチ<br>スタッフ                             | 12:00~12:45<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>Yuka |
|  |   |   | 14:15~15:00<br><b>CENTERGY</b><br>NANAKO | <b>マシンピラティスレッスン ¥</b><br>14:10~14:55<br>ボディメイク ~ヒップ~<br>NARUMI |  | 14:00~14:30<br><b>UBOUND</b><br>紗瑛良                          | 15:00~15:30<br><b>DARK HORSE OX</b><br>スタッフ                    | 13:20~14:05<br>フロアピラティス<br>SHINOBU       |
|  |   | 15:00~18:45<br>リラックス<br>ホット溶岩浴            |  | 15:20~16:05<br>コンディショニング~体幹強化~<br>NANAKO                       | 15:00~17:30<br>リラックス<br>ホット溶岩浴             |  |  | 14:35~15:20<br>リフレッシュヨガ<br>SHINOBU       |
|  |   |   |  |  |  |  |  | 16:00~17:30<br>リラックス溶岩浴                  |
| 19:00~19:30<br><b>FIGHTDO</b><br>紗瑛良                           | 18:45~19:30<br>フロアピラティス<br>篠原ゆきえ                            | 19:35~20:20<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>海野    |  |  |  |  |  |  |
| 19:50~20:35<br><b>MEGADANZ</b><br>篠原ゆきえ                        | 19:55~20:25<br><b>DARK HORSE OX</b><br>スタッフ                 |   |  |  |  |  |  |  |
| 20:55~21:40<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>NANAKO | 20:55~21:25<br>筋膜リリースストレッチ<br>スタッフ                          | 20:50~21:35<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>海野    |  |  |  |  |  |  |

初めての方大歓迎!おすすめレッスン!

初心者マークがついているレッスンは初めての方でも参加しやすいレッスンです。他のレッスンよりも、さらに初めての方が動きやすいように進行していきます。ぜひご予約ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております!

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、GROUPCENTERGY、筋膜リリースストレッチ、骨盤ケアストレッチは素足のままでご参加いただけます。シューズは必要ございません。
- 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、元にお戻しく下さい。
- 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。