

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
	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 佐原京子		はじめて4泳法種目 【月替わり】 【4月】平泳ぎ 【5月】バタフライ								
11:30~12:00 BODYATTACK MEGU	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			
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		12:30~12:50 週替わりレッスン		12:45~13:15 POWER RIKU	12:00~12:30 筋膜リリース ストレッチ	11:30~12:00 THE TRIP バーチャル	12:15~12:45 Suploga スタッフ
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		12:30~12:50 週替わりレッスン		13:45~14:15 FIGHT DO RIKU			
	15:15~16:00 キレイホットヨガ Natsuki		スキルアップ種目 【月替わり】 【4月】バタフライ 【5月】背泳ぎ	15:15~15:45 筋膜リリース ストレッチ		15:00~15:30 THE TRIP		15:00~15:45 UBOUND KEN		14:00~14:30 DARKNESS OX	
	16:15~18:30 高温岩盤浴					16:30~17:00 RPM		16:15~17:00 MEGADANZ SALA	14:00~18:00 低温岩盤浴		15:30~16:00 Suploga スタッフ
		18:00~18:30 THE TRIP				17:30~18:00 DARKNESS OX				16:00~16:30 RPM	
	19:00~19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子	19:00~19:30 THE TRIP バーチャル									
19:30~20:00 GROUP CENTERGY KUDO	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 BODYATTACK SHUNYA					18:30~19:15 HOTマーシャル フローヨガ KUDO		
20:20~21:05 MEGADANZ MaU											
21:30~22:00 UBOUND KANAYAN	21:45~22:30 高温岩盤浴	21:45~22:15 DARKNESS OX									

はじめて4泳法種目
【月替わり】
【4月】平泳ぎ
【5月】バタフライ

スキルアップ種目
【月替わり】
【4月】バタフライ
【5月】背泳ぎ

1.3.5週目 THE Peach Hip
2.4週目 Beauty Line

※プールは終日
ご利用いただけません。

※こちらの時間帯は
プールをご利用いた
だけできません。
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。