

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 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美			10:30~11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:30~11:15 フロアピラティス HIROKO		10:20~11:05 パワーヨガ 山下真澄
10:30~11:15 CENTERGY MISA			11:30~12:00 UBOUND YUHO	11:00~11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子			11:00~11:30 CENTERGY 30分 MISA	11:25~12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄
11:45~12:15 LES MILLS BODYATTACK YUHO	11:35~12:20 【常温】リフレッシュヨガ MISA	11:40~12:25 キレイホットヨガ 築地朋美			12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	11:35~12:20 バレトン HIROKO	11:50~12:35 【常温】ナチュラルヨガ MISA	
12:45~13:15 FIGHTDO YUHO		13:00~13:45 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	13:00~13:45 CENTERGY MISA	12:25~12:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ		12:50~13:35 MEGADANZ YUHO		13:00~13:45 ナチュラルヨガ TERUMI
		14:05~14:50 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro			13:05~13:50 キレイホットヨガ MICHI	13:55~14:25 FIGHTDO YUHO		14:05~14:50 リフレッシュヨガ TERUMI
		17:25~18:10 リフレッシュヨガ 都美香			14:10~14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美			
18:35~19:20 CENTERGY YUHO		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香	18:35~19:05 MEGADANZ YUHO		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	18:55~19:25 バースタイルピラティス スタッフ		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40~20:10 UBOUND YUHO		19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	19:25~20:10 ZUMBA イマサキ	20:00~20:30 DARK FOX スタッフ	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45~20:30 POWER YUHO	20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho
20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:30~21:15 FIGHTDO YUHO		20:40~21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:50~21:35 MEGADANZ chie		20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
21:35~22:20 FIGHTDO NAMIKI		21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:35~22:20 POWER NAMIKI		21:45~22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋	21:55~22:25 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro

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
		10:20~11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	10:40~11:10 POWER YUHO		10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:15 CENTERGY NAMIKI		10:45~11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
10:30~11:00 UBOUND NAMIKI								
11:30~12:00 FIGHTDO NAMIKI		11:30~12:15 キレイホットヨガ yumiko	11:35~12:20 UBOUND YUHO	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 kei		11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:50~12:35 キレイホットヨガ 週替わり
	12:25~12:55 DARK FOX スタッフ					12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:25~12:55 DARK FOX スタッフ	
13:00~13:45 ZUMBA 順菜		12:55~13:40 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子	12:40~13:25 FIGHTDO YUHO		13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK J		1.3週目: TOMO 2.4週目: 築地朋美
		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	13:50~14:35 CENTERGY YUHO		14:10~14:55 ナチュラルヨガ 週替わり	14:30~15:15 FIGHTDO NAMIKI		
				15:15~16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko				16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
		18:30~19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						
19:10~19:40 UBOUND NAMIKI								
20:00~20:30 POWER NAMIKI		19:35~20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋						
	21:00~21:30 DARK FOX スタッフ	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro						
20:50~21:35 CENTERGY Ash								
21:55~22:25 FIGHTDO Ash		21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						

【4月限定】
1.2週目: 飯嶋
3.4週目: 都美香

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。
- ヨガ、パレトン、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。