

アレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2025年4月5日

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00~22:00 土・日・祝/10:00~18:00

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 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり		10:40~11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka			10:45~11:30 マシンピラティスレッスン ¥ ストレッチ ~猫背改善~ NARUMI
11:00~11:30 UBOUND NANAKO		11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:35~12:20 MEGADANZ 早川みどり	10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	11:45~12:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka	11:00~11:45 バレトン RIE		10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ AYA
11:50~12:35 GROUP CENTERGY MINORI				11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI		12:15~13:00 GROUP CENTERGY RIE		11:50~12:35 リフレッシュヨガ AYA
	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00~13:45 パワーヨガ MINORI	13:00~13:45 FIGHTDO 紗瑛良		12:55~13:40 ナチュラルヨガ MINORI			12:55~13:40 フロアピラティス AYA
	14:00~14:30 DARK FOX スタッフ			13:15~14:00 ストレッチ ~猫背改善~ SHINOBU		13:50~14:35 MEGADANZ 甫木あさみ		13:40~14:25 はじめてマシンピラティス MITSUKO
		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:20~15:05 ボディメイク ~ヒップ~ SHINOBU		14:55~15:40 ZUMBA Kana		14:45~15:30 コンディショニング~体幹強化~ MITSUKO
					15:00~18:45 リラックス溶岩浴			15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴
	18:20~19:05 マシンピラティスレッスン ¥ コンディショニング~体幹強化~ スタッフ	18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi		18:20~18:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ		4週目 休講		18:10~18:55 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:10~19:55 MEGADANZ 甫木あさみ		19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00~19:30 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	19:10~19:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	18:10~18:55 ZUMBA Kana		18:50~19:35 ストレッチ ~猫背改善~ NANAKO
20:15~20:45 POWER 紗瑛良	19:25~20:10 ボディメイク ~ヒップ~ Nafumi		19:50~20:35 FIGHTDO KOSSY	20:10~20:40 DARK FOX スタッフ		19:15~20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU		19:30~20:15 キレイホットヨガ Nafumi
21:05~21:35 UBOUND 紗瑛良	20:30~21:15 ストレッチ ~猫背改善~ スタッフ	20:30~21:15 キレイホットヨガ 横井			20:25~21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:20~20:50 UBOUND NANAKO		19:55~20:40 はじめてマシンピラティス スタッフ
			20:55~21:40 GROUP CENTERGY NANAKO			21:10~21:40 POWER KOSSY		20:45~21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi
								21:00~21:45 コンディショニング~体幹強化~ 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 フロアピラティス 土田 真由	マシンピラティスレッスン ¥	10:45~11:30 キレイホットヨガ AYA	10:20~11:05 ZUMBA Yuka	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	10:30~11:15 GROUP CENTERGY 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥	10:45~11:30 キレイホットヨガ Yuka
11:50~12:35 UBOUND 土田 真由	11:30~12:15 ボディメイク ~ヒップ~ 紗瑛良	11:50~12:35 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:25~12:10 FIGHTDO KOSSY		12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45~12:15 UBOUND KOSSY	11:00~11:45 はじめてマシンピラティス NARUMI	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ Yuka
13:00~13:30 POWER 紗瑛良		13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子	12:30~13:15 POWER KOSSY	12:25~12:55 DARK HORSE OX スタッフ		12:45~13:15 FIGHTDO 紗瑛良	12:05~12:50 ストレッチ ~猫背改善~ SHINOBU	
	13:50~14:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ				13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
		15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴	14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	14:10~14:55 ボディメイク ~ヒップ~ NARUMI	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00~15:30 DARK HORSE OX スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
19:00~19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野		15:20~16:05 コンディショニング~体幹強化~ NANAKO				16:00~17:30 リラックス溶岩浴
19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55~20:25 DARK HORSE OX スタッフ							
20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO	20:55~21:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 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。