

9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)					
ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ				
				祝日プログラム				短縮営業プログラム		短縮営業プログラム							
10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★		10:15～11:00 ヨガ棒 Nobuko				10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★						↓定員20名 10:30～11:15 ヨガ棒 高橋 時栄		10:00～11:00 コアトレヨガ haru ★★		10:15～11:00 タヒチアン エクササイズ 牛山 しのぶ	
10:45～11:00						11:00～11:15								11:00～11:15			
11:30～12:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★		11:30～12:45 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet				11:15～12:15 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★						11:15～12:00 ピラティス 澤田 香織					
12:30～12:45						↓定員30名 12:45～13:30 ストレッチボール コンディショニング 早坂 由美子 ★★						12:15～13:15 バレエ初級 澤田 香織		11:45～12:45 デトックスヨガ あき ★★		11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由	
														12:45～13:00			
13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★		13:30～14:30 ボディメイクヨガ RIKA				13:30～14:30 ベーシックヨガ あき						13:30～14:30 ビギナーヨガ あき ★		13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ		13:30～14:15 ベーシックヨガ haru ★★	
14:00～14:30																13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	
														14:30～15:15		14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi	
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★		15:00～15:45 ファイドウ 森 路緒				15:00～16:00 ビギナーヨガ あき ★						14:45～17:45 レンタルスタジオ 可能時間		15:45～16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★		14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	
16:00～16:30		16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒				※清掃時間								15:30～18:00 レンタルスタジオ 可能時間		15:00～15:45 ストレッチボール miya	
						16:15～17:15								16:30～17:30		16:15～17:00 ビギナーヨガ miya ★	
																16:30～17:15 ユーバウンド 森 路緒	
17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★		17:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間				↑※時間変更										17:30～18:30 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	
18:00～18:15																17:30～18:15 ファイドウ 佐々木 由香里	
		18:15～19:15 やさしいパワーヨガ 友奈 ★★				18:15～19:15 リトモス 佐々木 由香里						18:30～19:15 ビギナーヨガ miya ★		18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO			
19:00 閉館						19:00 閉館								19:00 閉館		19:00 閉館	
		19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★		19:45～20:30 R&B MAKOTO		19:45～20:30 ピラティス スクラ 聡子 ★★		19:30～20:15 エアロ・ロー 小島 葉子									
						20:30～20:45											
		21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★		20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間		21:15～22:00 フローヨガ スクラ 聡子 ★★		20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間									
		21:45～22:00															
		22:30 閉館				22:30 閉館											

【スタジオご利用の注意事項】

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)で
ご参加いただけます。(プラチナ会員を除く)

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となります。

※HOTのレッスンは定員60名です。

※HOTヨガは整理券制です。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは
お断りしております。

《8月休館日のお知らせ》
6日(木)16日(日)
26日(水)31日(月)

【公式LINE】



←最新の代行情報は
公式LINEをチェック！