

DETOX STUDIO

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	リラックス YOGA 10:30~(60分)	リラックス YOGA 10:15~(60分)	パワー YOGA 10:30~(60分)	ZUMBA 10:30~(45分)				11:00
11:30								11:30
12:00	フィジカル YOGA 11:45~(60分)	パワー YOGA 11:30~(30分)	リラックス YOGA 11:45~(60分)	タイ式 YOGA 11:45~(60分)		リラックス YOGA 11:00~(60分)	パワー YOGA 11:00~(60分)	12:00
12:30								12:30
13:00						Belle tone 12:30~(60分)	リラックス YOGA 12:30~(60分)	13:00
13:30	パワー YOGA 13:15~(30分)	ZUMBA 13:30~(45分)	フラ YOGA 13:15~(60分)	リラックス YOGA 13:15~(60分)				13:30
14:00								14:00
14:30	リラックス YOGA 14:00~(60分)	※13:35より チケット配布 美ユティ ボディウェア (定員30名) 14:30~(60分)	アドバンス YOGA 14:30~(60分)	Flow 14:30~(60分)		※13:35より チケット配布 ピラティス コアビューティ (定員20名) 14:00~(60分)	パワー YOGA 14:00~(60分)	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00							リラックス YOGA 15:30~(60分)	16:00
16:30	16:30 ~ 17:30 クローズ (24時間会員様ご利用可)					リラックス YOGA 16:00~(60分)		16:30
17:00								
17:30	※17:35より チケット配布							17:30
18:00	ピラティス コアビューティ (定員20名) 18:00~(60分)	ベーシック AERO 18:00~(45分)	フラ YOGA 18:00~(60分)	リラックス YOGA 18:00~(60分)		パワー YOGA 17:30~(60分)	18:00クローズ	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	タイキック リズム 19:15~(60分) NEWプログラム	パワー YOGA 19:15~(60分)	リラックス YOGA 19:15~(60分)	Flow 19:15~(60分)				19:30
20:00						20:00クローズ		20:00
20:30	ZUMBA 20:30~(45分)	リラックス YOGA 20:30~(60分)	アドバンス YOGA 20:30~(60分)	フィジカル YOGA 20:30~(60分)				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

- ① マークがついているレッスンは室内シューズが必要になります
- ② マシンのご利用は室内シューズが必要になります
- ③ ジムエリアのご利用はクローズ、閉館時間の30分前までとなります。(24時間会員の方は除く)
- ④ 水素水をご利用の際は、専用ボトルを購入の上ご利用願います
- ⑤ ヨガ、ピラティスを受講の際はストレッチマットの上に大きなタオルを敷いてご利用下さい
- ⑥ STEP、リングピラティスは定員20名になります。レッスン開始25分前にジムエリア入り口にてチケットを配布いたします