

	12/22(日)	12/23(月)祝日	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)	
時間	HOTstudio with CollaGen	HOTstudio with CollaGen	HOTstudio with CollaGen	HOTstudio with CollaGen	時間 HOTstudio with CollaGen	HOTstudio with CollaGen	HOTstudio with CollaGen	HOTstudio with CollaGen	時間
10:00					10:00				10:00
11:00	アーシャヨガ60 11:00~12:00 CollaGen Studio 北村 あり	女性限定 コラーゲン45 ~デトックス~ 10:30~11:15 藍 智美 CollaGen Studio コラーゲンヨガ60 11:30~12:30 CollaGen Studio 藍 智美	コラーゲンTIME60 10:30~11:30 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio ブリーズボディヨガ50 11:40~12:30 CollaGen Studio 角谷 享直	アーシャヨガ50 10:30~11:20 CollaGen Studio 北村 あり 腸内デトックスヨガ50 11:50~12:40 CollaGen Studio 木原 朱子	11:00	姿勢美ボディワーク60 10:30~11:30 林 有実 ヴィンヤサヨガ60 11:30~12:30 立木 恭子	禅ヨガ60 11:00~12:00 CollaGen Studio 藍 智美	アーシャヨガ60 11:00~12:00 CollaGen Studio 北村 あり	11:00
12:00	コラーゲンTIME60 12:15~13:15 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio	青盤ピーナスボディ45 12:45~13:30 北村 あり CollaGen Studio コラーゲンヨガ45 13:45~14:30 北村 あり CollaGen Studio	女性限定 禅美心40 13:00~13:40 塩澤 悠香里 CollaGen Studio	骨盤ビューティー50 13:00~13:50 藍 智美	12:00	ヨガ45 11:50~12:35 林 有実 リラクソストレッチ40 13:00~13:40 丸山 敦史 CollaGen Studio	ヴィンヤサヨガ50 12:30~13:20 近藤 涼子 フローヨガ50 13:40~14:30 近藤 涼子	コラーゲンTIME60 12:15~13:15 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio	12:00
13:00	ほぐしヨガ60 13:30~14:30 CollaGen Studio 佐々木 小夜子	女性限定 禅美心45 14:45~15:30 塩澤 悠香里 CollaGen Studio ダイナミックフー ストレッチ50 15:45~16:35 伊藤 香織 CollaGen Studio	骨盤ピーナスボディ50 14:30~15:20 北村 あり CollaGen Studio	女性限定 禅美心40 14:30~15:10 星加 裕野 CollaGen Studio	13:00	女性限定 禅美心40 13:10~13:50 高橋 亜子 CollaGen Studio パワーヨガ60 14:10~15:10 MIKA CollaGen Studio	ヨガ60 14:00~15:00 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio ピラティス50 15:15~16:05 木村 美可	コラーゲンTIME60 12:15~13:15 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio	13:00
14:00	アロマストレッチ50 14:50~15:40 CollaGen Studio 高橋 智哉	女性限定 禅美心45 17:00~17:45 高橋 亜子 CollaGen Studio			14:00	オーガニックヨガ60 15:30~16:30 CollaGen Studio ジョセフ 鮎	コートをシェイプ40 14:50~15:30 伊藤 香織	アロマストレッチ50 14:50~15:40 CollaGen Studio 高橋 智哉	14:00
15:00	ボディメイクピラティス45 16:00~16:45 藍 智美				15:00		青盤ピーナスボディ45 16:00~16:45 北村 あり	ボディメイクピラティス45 16:00~16:45 藍 智美	15:00
16:00					16:00		ボディメイクヨガ60 17:00~18:00 CollaGen Studio 北村 あり		16:00
17:00	コラーゲンTIME60 17:30~18:30 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio				17:00			コラーゲンTIME60 17:30~18:30 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio	17:00
18:00					18:00				18:00
19:00			パワーヨガ75 19:00~20:15 佐々木 小夜子	HOTコアトレ40 19:20~20:00 高橋 智哉	19:00	ピラティス45 19:10~19:55 原田 奈央	コラーゲンTIME60 18:45~19:45 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio		19:00
20:00			コラーゲンTIME20 20:30~20:50 ご自由に入浴いただけます コラーゲンを体験してみよう CollaGen Studio	デトックスストレッチ45 20:30~21:15 CollaGen Studio 川上 友信	20:00	ヨガ45 20:15~21:00 CollaGen Studio 原田 奈央	ボディケアストレッチ45 20:00~20:45 CollaGen Studio 伊藤 香織		20:00
21:00			潤肌40 21:10~21:50 高田 綾華 20	女性限定 禅美心40 21:30~22:10 本間 しおり 20	21:00	BOSUシェイプ40 21:15~21:55 丸山 敦史 15	コアトレシェイプ45 21:05~21:50 伊藤 香織		21:00
22:00					22:00				22:00

☆レッスン開始10分以降のご入場は、クラス進行の妨げになるほか、ご自身の体に負担をかけるのでご遠慮願います。
 ☆⑩マークのあるクラスは定員制です。30分前よりフロントにてチケットを配布いたします。
 ☆HOTプログラムにご参加の方は、バスタオル・お水を必ず持参し、体調管理には十分お気を付け下さい。
 ☆HOTプログラムは全レッスンが裸足で行います。