ホットスタジオ会員/ホットオプション登録者　参加可能プログラム　２０２５年５月～

	月		火			水		木		金		土		日	
	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ
10:00							Bスタジオ	～開脚メソッド～ リンパヨガ 10：00～10：45 山　崎		ベーシックヨガ 10：00～10：45 Ｏｒｉｅ	Aスタジオ		Bスタジオ		
15															
30	ベーシックヨガ 10：20～11：05 町　田		リンパヨガ 10：20～11：05 山　崎			ベーシックヨガ 10：35～11：20 山　田	ベーシックヨガ 10：30～11：15 山　崎				ヨーガ 10：30～11：15 遠　藤		腰痛改善ヨガ 10：15～11：00 Ｎｏｒｉｋｏ		
45															
11:00													Bスタジオ		
15													マットピラティス 11：15～11：45 Ｎｏｒｉｋｏ		
30	アクティブヨガ 11：25～12：10 梶　原	Bスタジオ ドローインヨガ 11：35～12：20 大豆生田				アクティブヨガ 11：40～12：25 山　田		ベーシックヨガ 11：30～12：15 Ｔｅｔｓｕｙａ	Bスタジオ 気巡りヨーガ 11：35～12：20 山　崎	リフレッシュヨガ 11：35～12：20 遠　藤					
45			ベーシックヨガ 11：45～12：30 ＨＩＴＯＭＩ												
12:00															
15															
30	柔軟性アップヨガ 12：30～13：15 梶　原			Aスタジオ	Bスタジオ			アクティブヨガ 12：35～13：20 Ｔｅｔｓｕｙａ	Bスタジオ 骨盤調整ヨーガ 13：45～14：30 添　田				Bスタジオ パワーヨガ 13：10～13：55 Ｔｅｔｓｕｙａ	毎月 第2土曜日のみ 高畠真由美 が代行します。	
45				パワーヨガ 13：00～13：45 ＨＩＴＯＭＩ	ピラティス 13：05～13：50 若　林	ベーシックヨガ 12：55～13：40 土　居	Aスタジオ ビューティー ピラティス 13：15～14：00 長谷山								
13:00															
15															
30															
45					Bスタジオ										
14:00					ニュートラルヨガ 14：10～14：55 若　林										
15															
30											Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 14：30～15：15 Ｔｅｔｓｕｙａ				
45															
15:00															
15															
30		Aスタジオ ヨーガ 15：30～16：15 高畠　真由美										バレエストレッチ 15：30～16：15 ひろみ		リラックヨガ 15：30～16：15 Ｎｏｒｉｋｏ	Bスタジオ アロマストレッチ 16：10～16：55 倉　本
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15						こちらの色のプログラムは「美肌促進プログラム」です。										
30						こちらの色のプログラムは「マインドフルネスプログラム」です。						骨盤ヨガ 16：45～17：30 ＨＩＴＯＭＩ		スローヨガ／ シェイプアップヨガ 16：35～17：20 高　畠/ちまき		
45															
18:00						こちらの色のプログラムは「ヒーリングプログラム」です。						リフレッシュヨガ 17：50～18：35 中　嶋			
15															
30						こちらの色のプログラムは「常温のプログラム」です。 ホット会員様、ホットオプション登録者の方はこちらの色のクラスにもご参加頂けます。							Bスタジオ フローヨガ 18：15～19：00 ＨＩＴＯＭＩ			
45															
19:00															
15			ヴィンヤサ フローヨガ 19：00～19：45 町　田												
30	リラックスヨガ 19：30～20：15 ＭＩＫＡ														
45															
20:00			リフレッシュヨガ 20：00～20：45 Ｍｉｒａｉ			ナイトデトックス ヨガ 20：00～20：45 Ａｓａｍｉ		疲労回復ヨガ 20：00～20：45 梶　原		陰陽ヨガ 20：00～20：45 町　田					
15															
30															
45															

ホットスタジオWEB予約はこちらから →

※アカウント登録が必要です。
アカウント登録後予約可能になります。

５／４　祝日
５／１１　スローヨガ　高畠
５／１８　スローヨガ　高畠
５／２５
シェイプアップヨガ　ちまき

ホットスタジオは毎月２０日に翌月のＷＥＢ予約が公開されます。Ａ・Ｂスタジオのレッスンは当日の定員先着順となります。