

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 2024年11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																
15																
30																
45	ベーシックヨガ 10:20~11:05 町田		リンパヨガ 10:20~11:05 山崎					～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 Ori e			Bスタジオ 腰痛改善ヨガ 10:15~11:00 Noriko			
11:00																
15																
30		Bスタジオ														
45	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原	ドロインヨガ 11:35~12:20 大豆生田														
12:00			ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI													
15																
30																
45	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原			Aスタジオ												
13:00																
15																
30																
45																
14:00																
15																
30																
45																
15:00																
15																
30		Aスタジオ														
45																
16:00																
15																
30																
45																
16:00																
15																
30																
45																
17:00																
15																
30																
45																
18:00																
15																
30																
45																
19:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
19:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																

毎月
第2土曜日のみ
高島真由美
が代行します。

こちらの色のプログラムは「美肌促進プログラム」です。

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。

こちらの色のプログラムは「ヒーリングプログラム」です。

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。

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。

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。