

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7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							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 O r i e	Aスタジオ		Bスタジオ		
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										腰痛改善ヨガ 10:15～11:00 Noriko		
45						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				
11:00													Bスタジオ		
15													マットピラティス 11:15～11:45 Noriko		
30		Bスタジオ							Bスタジオ						
45	アクティブヨガ 11:25～12:10 梶 原							ベーシックヨガ 11:30～12:15 Tetsuya	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					
12:00		ドローインヨガ 11:35～12:20 大豆生田	ベーシックヨガ 11:45～12:30 HITOMI			アクティブヨガ 11:40～12:25 山 田									
15															
30															
45	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							
13:00				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		骨盤調整ヨーガ 13:45～14:30 添 田				Bスタジオ	毎月 第2土曜日のみ 高島真由美 が代行します。	
15							ビューティー ピラティス 13:15～14:00 長 谷 山						パワーヨガ 13:10～13:55 Tetsuya		
30															
45															
14:00					Bスタジオ										
15															
30					リラックスフロー ヨガ 14:10～14:55 若 林							Bスタジオ		リフレッシュヨガ 14:15～15:00 Noriko	
45												免疫力向上ヨガ 14:30～15:15 Tetsuya			
15:00															
15		Aスタジオ													
30															
45		ヨーガ 15:30～16:15 高島 真由美												リラックヨガ 15:30～16:15 Noriko	Bスタジオ
16:00															アロマストレッチ 16:10～16:55 倉 本
15															
30															
45															
17:00												骨盤ヨガ 16:45～17:30 HITOMI		コアリフレッシュ ヨガ 16:35～17:20 M i r a i	
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。									
45						こちらの色のプログラムは「ヒーリングプログラム」です。									
18:00						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。									
15															
30															
45															
19:00			ヴィンヤサ フローヨガ 19:00～19:45 町 田												
15															
30	リラックスヨガ 19:30～20:15 M I K A														
45															
20:00															
15			リフレッシュヨガ 20:00～20:45 M i r a i			ナイトデトックス ヨガ 20:00～20:45 A s a m i		疲労回復ヨガ 20:00～20:45 梶 原		陰陽ヨガ 20:00～20:45 町 田					
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。



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。