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９月

月

ホットスタジオ
- ベーシックヨガ 10:20〜11:05 町　田
- アクティブヨガ 11:25〜12:10 梶　原
- 柔軟性アップヨガ 12:30〜13:15 梶　原
- リラックスヨガ 19:30〜20:15 ＭＩＫＡ

Ａ・Ｂスタジオ
- Ｂスタジオ：ドローインヨガ 11:35〜12:20 大豆生田
- Ａスタジオ：ヨーガ 15:30〜16:15 高畠　真由美

火

ホットスタジオ
- リンパヨガ 10:20〜11:05 山　﨑
- ベーシックヨガ 11:45〜12:30 ＨＩＴＯＭＩ
- ヴィンヤサフローヨガ 19:00〜19:45 町　田
- リフレッシュヨガ 20:00〜20:45 Ｍｉｒａｉ

Ａスタジオ
- パワーヨガ 13:00〜13:45 ＨＩＴＯＭＩ

Ｂスタジオ
- ピラティス 13:05〜13:50 若　林
- リラックスフローヨガ 14:10〜14:55 若　林

水

ホットスタジオ
- ベーシックヨガ 10:35〜11:20 山　田
- アクティブヨガ 11:40〜12:25 山　田
- ベーシックヨガ 12:55〜13:40 土　居
- ナイトデトックスヨガ 20:00〜20:45 Ａｓａｍｉ

Ａ・Ｂスタジオ
- Ｂスタジオ：ベーシックヨガ 10:30〜11:15 山　﨑
- Ａスタジオ：ビューティーピラティス 13:15〜14:00 長谷山

木

ホットスタジオ
- ～開脚メソッド～リンパヨガ 10:00〜10:45 山　﨑
- ベーシックヨガ 11:30〜12:15 Ｔｅｔｓｕｙａ
- アクティブヨガ 12:35〜13:20 Ｔｅｔｓｕｙａ
- 疲労回復ヨガ 20:00〜20:45 梶　原

Ａ・Ｂスタジオ
- Ｂスタジオ：気巡りヨーガ 11:35〜12:20 山　﨑
- Ｂスタジオ：骨盤調整ヨーガ 13:45〜14:30 添　田

金

ホットスタジオ
- ベーシックヨガ 10:00〜10:45 Ｏｒｉｅ
- リフレッシュヨガ 11:35〜12:20 遠　藤
- 陰陽ヨガ 20:00〜20:45 町　田

Ａ・Ｂスタジオ
- Ａスタジオ：ヨーガ 10:30〜11:15 遠　藤
- Ｂスタジオ：免疫力向上ヨガ 14:30〜15:15 Ｔｅｔｓｕｙａ

土

ホットスタジオ
- 骨盤ヨガ 16:45〜17:30 ＨＩＴＯＭＩ
- リフレッシュヨガ 17:50〜18:30 中　嶋

Ａ・Ｂスタジオ
- Ｂスタジオ：腰痛改善ヨガ 10:15〜11:00 Ｎｏｒｉｋｏ
- Ｂスタジオ：マットピラティス 11:15〜11:45 Ｎｏｒｉｋｏ
- 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。
- Ｂスタジオ：フローヨガ 18:15〜19:00 ＨＩＴＯＭＩ

日

ホットスタジオ
- リフレッシュヨガ 14:15〜15:00
  - 9/7　Mirai
  - 9/14　ちまき
  - 9/21　Mirai
  - 9/28　ちまき
  - ↑Mirai担当日はコアリフレッシュヨガとなります。
- リラックヨガ 15:30〜16:15
  - 9/7　Mirai
  - 9/14　ちまき
  - 9/21　Mirai
  - 9/28　ちまき

Ａ・Ｂスタジオ
- Ｂスタジオ：アロマストレッチ 16:10〜16:55 倉　本

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。