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10月

	月			火		7K		本	- 43M - 3 M	4		+	-	F	1
1 1	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	V		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											Aスタジオ		Bスタジオ		
30	ベーシックヨガ							筋膜リリース ヨガ		ベーシックヨガ			腰痛改善ヨガ 10:15~11:00		
45	10:20~11:05		リンパヨガ 10:30~11:15					10:20~11:05		10:20~11:05 Orie	ョーガ 10:30~11:15		Noriko		
11:00			山崎					<u>山</u> 一			遠藤		Bスタジオ	-	
15		Bスタジオ							Bスタジオ				マットピラティス		
30 45	アクティブヨガ							ベーシックヨガ					11:15~11:45 Noriko		
12:00	11.23, 12.10	ドローインヨガ 11:35~12:20	ベーシックヨガ					ベーシックヨガ 11:30~12:15 Tetsuya	気巡りヨーガ 11:35~12:20	リフレッシュヨガ 11:35~12:20					
15		大豆生田	11:45~12:30 HITOMI					I C t S u y a	山崎	遠藤					
30									D 7 6 35 -1						
45	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15			Aスタジオ				アクティブヨガ	Bスタジオ						
13:00	梶原		ビューディライト		Bスタジオ			12:35~13:20 Tetsuya	骨盤調整ヨーガ 13:45~14:30				Bスタジオ	毎月 第2土曜日のみ	
15			照射タイム 12:50~13:35	パワーヨガ 13:00~13:45	ピラティス				添田				パワーヨガ 스	高畠真由美が代行します。	
30				HITOMI	13:05~13:50 若 林								13:10~13:55 Tetsuya		
14:00					D 7 6 % 4										
15					Bスタジオ										
30					リラックスフロー ヨガ						Bスタジオ				
45					14:10~14:55 若 林	/— 企一					免疫力向上ヨガ			 リフレッシュヨガ	
15:00						休館					14:30~15:15 Tetsuya			14:30~15:15	
15		Aスタジオ													10/5 Mirai 10/12 Asami 10/19 Mirai
30		ヨーガ													10/19 Mirai 10/26 Asami
45 16:00		15:30~16:15										(10	│)/5 Mirai	」 リラックヨガ `	
15		高畠 真由美										10)/12 Asami <i>(</i>	15:35~16:20	Bスタジオ
30)/19 Mirai)/26 Asami		アロマストレッチ 16:10~16:55
45															倉 本
17:00												骨盤ヨガ 16:45~17:30		ビューディライト 照射タイム	
15 30						こちらの色のプログラムは「美肌促進プログラム」です。					HITOMI		16:40~17:25		
45							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。								
18:00						こちらの色のプ	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 17:50~18:30	Bスタジオ		
30						こちらの色の	プログラムは	「 常温のプログラム」です。 はこちらの色のクラスにもご参加頂けます。				中嶋	フローヨガ		
45						かくじ 云貝塚、 小ツトオ	ノノコノ豆琢有りり	しゅこうういピックフスにも	- 学別頂りより。				18:15~19:00 HITOMI		
19:00															
15			ヴィンヤサ フローヨガ												
30			19:00~19:45												
45	リラックスヨガ 19:30~20:15														
20:00	MIKA		リフレッシュヨガ					疲労回復ヨガ		陰陽ヨガ		101758	エルトロ ふかける	4848	
30			20:00~20:45					疲労回復ヨガ 20:00~20:45		20:00~20:45		ホットスタン	オWEB予約はこ	. もりから →	
45			Mirai					1年 / 京		町田					
												※アカウ	ント登録が必	要です。	
								ビューディライト 照射タイム				アカウント登録後予約可能になります。			
								21:00~21:45							
						Dマ約がひ									

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。