

2025年10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				
10:00		Bスタジオ				休館日				Aスタジオ		Bスタジオ						
15												腰痛改善ヨガ 10:15～11:00 Noriko						
30	ベーシックヨガ 10:20～11:05 町 田		リンパヨガ 10:30～11:15 山 崎						ベーシックヨガ 10:20～11:05 O r i e			ヨーガ 10:30～11:15 遠 藤						
45																		
11:00								Bスタジオ					Bスタジオ					
15																		
30	アクティブヨガ 11:25～12:10 梶 原	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 H I T O M I						ベーシックヨガ 11:30～12:15 T e t s u y a			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																		
12:00				Aスタジオ	Bスタジオ				Bスタジオ					Bスタジオ				
15																		
30	柔軟性アップヨガ 12:30～13:15 梶 原																	
45																		
13:00			ビューディライト 照射タイム 12:50～13:35	パワーヨガ 13:00～13:45 H I T O M I	ピラティス 13:05～13:50 若 林			アクティブヨガ 12:35～13:20 T e t s u y a	骨盤調整ヨーガ 13:45～14:30 添 田				パワーヨガ 13:10～13:55 T e t s u y a	毎月 第2土曜日のみ 高島真由美 が代行します。				
15																		
30																		
45																		
14:00		Aスタジオ			Bスタジオ													
15																		
30																		
45																		
15:00															リフレッシュヨガ 14:30～15:15	10/5 Mirai 10/12 Asami 10/19 Mirai 10/26 Asami		
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																		

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。