

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12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																		
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			筋膜リリース ヨガ 10:20～11:05 山崎					ベーシックヨガ 10:20～11:05 Ori e	ヨーガ 10:30～11:15 遠藤		
45																		
11:00									Bスタジオ					Bスタジオ				
15														マットピラティス 11:15～11:45 Noriko				
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 HITOMI						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						
45		Aスタジオ																
12:00																		
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	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			アクティブヨガ 12:35～13:20 Tetsuya	Bスタジオ 骨盤調整ヨーガ 13:45～14:30 添田			Bスタジオ パワーヨガ 13:10～13:55 Tetsuya	毎月 第2土曜日のみ 高島真由美 が代行します。				
15																		
30																		
45																		
14:00																12/7 Mirai 12/14 Asami 12/21 Mirai 12/28 Asami		
15			Aスタジオ															
30			ヨーガ 15:30～16:15 高島 真由美															
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																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		
30																		
45																		
15																		