

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 2026年2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		Bスタジオ		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				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 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																
15																
30	柔軟性アップヨガ 12:30～13:15 梶 原						アクティブヨガ 12:35～13:20 T e t s u y a									
13:00			ビューディライト 照射タイム 12:50～13:35	Aスタジオ	Bスタジオ			Bスタジオ				Bスタジオ		毎月 第2土曜日のみ 高畠真由美 が代行します。		
15			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					パワーヨガ 13:10～13:55 T e t s u y a							
30							Bスタジオ									
45							骨盤調整ヨーガ 13:45～14:30 添 田									
14:00		Aスタジオ			Bスタジオ										2/1 Mirai 2/8 Mirai 2/15 休館日 2/22 Asami	
15																
30					リラックスフロー ヨガ 14:10～14:55 若 林			Bスタジオ								
45																
15:00								ビューティ ピラティス 15:00～15:45 長 谷 山		Bスタジオ						
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	リラックスヨガ 19:30～20:15 M I K A													※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。		
45																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
20:00					</											

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。