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３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 10:30〜11:15 山　﨑
- ベーシックヨガ 11:45〜12:30 ＨＩＴＯＭＩ
- ビューディライト照射タイム 12:50〜13:35
- 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

休館日

木

ホットスタジオ
- 筋膜リリースヨガ 10:20〜11:05 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
- ビューディライト照射タイム 21:00〜21:45

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
- Ｂスタジオ：ビューティピラティス 15:00〜15:45 長 谷 山

金

ホットスタジオ
- ベーシックヨガ 10:20〜11:05 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 14:30〜15:15
  - 3/1　Mirai
  - 3/8　梶原
  - 3/15　Mirai
  - 3/22　ちまき
  - 3/31　Mirai
- リラックヨガ 15:35〜16:20
  - 3/1　Mirai
  - 3/8　梶原
  - 3/15　Mirai
  - 3/22　ちまき
  - 3/31　Mirai
- ビューディライト照射タイム 16:40〜17:25
  - 3/1　Mirai
  - 3/8　梶原
  - 3/15　Mirai
  - 3/22　ちまき
  - 3/31　Mirai

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。