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５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

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。

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
- Bスタジオ
- フローヨガ 18:15〜19:00 ＨＩＴＯＭＩ

毎月
第2土曜日のみ
高畠真由美
が代行します。

5/3　Mirai
5/10　ちまき
5/17　Mirai
5/24　ちまき
5/31　Mirai

日

ホットスタジオ

- リフレッシュヨガ 14:30〜15:15
- リラックヨガ 15:35〜16:20
- ビューディライト 照射タイム 16:40〜17:25

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

5/3　Mirai
5/10　ちまき
5/17　Mirai
5/24　ちまき
5/31　Mirai

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。