

ahホットスタジオ/スタジオ (ヨガ・ピラティス) プログラム 2022年12月プログラム

	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								リンパヨガ 10:00~10:45 山崎		ベーシックヨガ 10:00~10:45 Orie			Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 10:10~10:55 小島 ※定員15名	
11	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山崎 ★★		リンパヨガ 10:20~11:05 山崎 ★			ベーシックヨガ 10:35~11:20 山田 ★★	ヨーガ 10:30~11:15 木本 ※定員15名	★		★★	★★	★★	Bスタジオ シェアツボ加圧 11:15~11:45 小島 ※定員15名	
12	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ★★	Bスタジオ ドーピングヨガ 11:35~12:20 大豆生田 ※定員15名	ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI ★★			アクティブヨガ 11:40~12:25 山田 ★★		ベーシックヨガ 11:30~12:15 Tetsuya ★★	Bスタジオ 気巡りヨガ 11:35~12:20 山崎 ※定員15名	リフレッシュヨガ 11:35~12:20 遠藤 ★★				
13	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ★			Aスタジオ パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI ※定員28名	Bスタジオ ピラティス 13:05~13:50 栗原 ※定員15名	ベーシックヨガ 12:55~13:40 土居 ★★	Aスタジオ ビューティピラティス 13:15~14:00 長谷山 ※定員28名	★★	★★				Bスタジオ パワーヨガ 13:10~13:55 木本 ※定員15名	
14					Bスタジオ ヨガシナジー 14:10~14:55 栗原 ※定員15名				Bスタジオ やさしいヨガ 13:45~14:30 添田 ※定員15名					
15		Aスタジオ ヨーガ 15:30~16:15 小島 ※定員28名								Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 14:30~15:15 Tetsuya ※定員15名			リフレッシュヨガ 14:15~15:00 Noriko ★★	
16													ポティメイクストレッチ 15:30~16:15 ひろみ ★	リラクソヨガ 15:30~16:15 Noriko ★
17													骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI ★	美姿勢ヨガ 16:45~17:30 TAMAKI ★★
18													リラクソヨガ 17:50~18:35 中嶋 ★	Bスタジオ フローヨガ 18:15~19:00 HITOMI ※定員15名
19														
20	リラクソヨガ 19:30~20:15 MIKA ★							NEW 疲労回復ヨガ 20:00~20:45 梶原 ★		デトックスフローヨガ 19:30~20:15 佳奈 ★★				
21			ワインやサフロ 20:00~20:45 トモ ★											
22														

完全予約制

ホットスタジオの翌月のWEB予約は毎月22日から可能となります。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。

ホットフルタイム会員・ホットスタジオオプションの方は、A1町田店・DSP南砂町店のホットスタジオレッスンもご利用いただけるようになりました。

A1町田店は駅近！さらにホットスタジオプログラムが豊富にございます！

DSP南砂町店は、コラーゲンを生成するコラーゲントリートメントランプが浴びられる「コラーゲンランプ照射タイム(レッスンではありません)」もございます！
ぜひ、町田店・笹塚店にも足を運んで観てください。