

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 2024年7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	ホットスタジオ	A・Bスタジオ
10:00															
15															
30															
45	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山崎		リンパヨガ 10:20~11:05 山崎					～開脚メソッド～ リンパヨガ 10:00~10:45 山崎		ベーシックヨガ 10:00~10:45 Ori e	Aスタジオ		Bスタジオ	腰痛改善ヨガ 10:15~11:00 Noriko	
11:00															
15															
30		Bスタジオ													
45	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													
12:00			ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI												
15															
30															
45	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原			Aスタジオ	Bスタジオ										
13:00															
15															
30															
45				パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI	ピラティス 13:05~13:50 若林										
14:00															
15															
30					Bスタジオ										
45															
15:00															
15		Aスタジオ													
30															
45		ヨーガ 15:30~16:15 高島 真由美													
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															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															

毎月
第2土曜日のみ
高島真由美
が代行します。

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。