

2025.12 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Friday | Saturday | Sunday | |
|-------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 | | | | 長めのタオルが必要です。 | 長めのタオルが必要です。 | | 10:00 |
| 10:30 | 女性限定 ホットリンパヨガ Nao 10:30～11:30 | ホットインサイドフローヨガ Yuika 10:30～11:30 | 女性限定 ホット姿勢改善ヨガ 成田 10:30～11:30 | 背骨コンディショニング SAKI 10:30～11:15 | ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30～11:30 | 調整ヨガ SAKI 10:15～11:15 | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | ホットボディシェイプヨガ ひろこ 11:45～12:45 | ホットコンディショニングヨガ YOU 11:45～12:30 | 女性限定 ホットピラティス ひろこ 11:45～12:30 | ピラティス 川島 11:30～12:15 | 長めのタオルが必要です。 WARM背骨調整ヨガ moco 11:45～12:30 | AFAAキックボクシング エクササイズ IZUMI 11:35～12:35 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 12月限定！週替わりZUMBA！ 週替わりZUMBA インストラクター 12:50～13:35 | ★担当★ ～12/7～ 日吉あさみ ～12/14～ 川島 ～12/21～ 川島 ～12/28～ Mori Mari |
| 13:30 | アロマリラックスヨガ hiro 13:15～14:00 | ストレッチヨガ yukiyo 13:00～13:45 | ヨガ NATSUMI 13:00～14:00 | ホットリラクゼーションヨガ Yukari 13:00～13:45 | シェイプアップヨガ hiro 12:45～13:30 | | 13:30 |
| 14:00 | 12月のアロマ：ユーカリ | | | | ハイパークラッシュ ～ボクササイズ～ 山崎 13:45～14:30 | ビギナーエアロ 外山 13:50～14:35 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | ホットほぐしヨガ 椎川 15:15～16:00 | WARM姿勢改善ピラティス SAE 15:00～15:45 | 15:30 |
| 16:00 | FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。 | FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。 | FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。 | FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。 | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | WARMボディバランスヨガ yukiyo 16:00～17:00 | 16:30 |
| 17:00 | 14:30～18:30 | 14:15～18:30 | 14:30～18:30 | 14:15～18:30 | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | ホット週末 身体メンテナンスヨガ MINORI 17:15～18:15 | 17:30 |
| 18:00 | | | | | FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。 | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 16:30～21:00 | Class Rules !! ●12月分の予約開始は11月20日(木)からとなります。 ●レッスン定員は最大40名となります。 ●レッスンの参加は予約優先制となります。 レッスン開始の1時間前までレッスン予約サイトより予約・キャンセルが可能となります。 ※欠席された場合、翌月の予約枠が1枠減少します。 ●予約が定員に達しない場合は、スタジオ前に設置される当日券での参加も可能です。 ※当日券の配布開始はレッスン開始の30分前となります。 ●ホットレッスンはバスタオルと500ml以上の水分が必須となります。 | 19:00 |
| 19:30 | ホットナイトパワーヨガ yuki 19:30～20:15 | ホットボディメイクヨガ YUKO 19:30～20:30 | ホットスリムアップヨガ MEGUMI 19:30～20:15 | ホットお腹引き締めヨガ AYAKO 19:30～20:15 | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | ホット姿勢改善ピラティス YUKO 20:30～21:15 | | ホットリフレッシュヨガ YUKI 20:30～21:15 | | 週替わり常温レッスン！ 週替わり常温レッスン！ インストラクター 20:45～21:30 | | 20:30 |
| 21:00 | | ホットリラックスヨガ 村上 20:45～21:30 | | | 12/5 中医養生ヨガ® 担当：KEIKO 強度：★ 12/12 ピラティス 担当：hiro 強度：★★ 12/19 こちヨガ 担当：澤内 強度：★ 12/26 アロマデトックスヨガ 担当：AKO 強度：★ アロマ：ユーカリ×レモン | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 |