



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 ホットリンパヨガ 女性限定 Nao 10:30～11:30	10:30 ホットインサイドフローヨガ Yuika 10:30～11:30	10:30 ホット姿勢改善ヨガ 女性限定 成田 10:30～11:30	10:30～11:15 背骨コンディショニング SAKI	10:30～11:30 ホット骨盤エクササイズ keiko	10:30 調整ヨガ SAKI 10:15～11:15
11:00	11:00	11:00	11:30～12:15 ピラティス 川島	11:30～12:30 長めのタオルが必要です。 WARM背骨調整ヨガ moco	11:00 AFAAキックボクシング エクササイズ IZUMI 12:00
11:30			11:45～12:30 ホットビラティス ひろこ	11:45～12:30	11:30～12:35
12:00 ホットボディシェイプヨガ ひろこ 11:45～12:45	12:00 ホットコンディショニングヨガ YOU 11:45～12:30	12:00			12:00
12:30					12:30 ★担当★ ～12/7～ 日吉あさみ ～12/14～ 川島 ～12/21～ 川島 ～12/28～ Mori Mari
13:00					
13:30 アロマリラックスヨガ hiro 13:15～14:00	13:00～13:45 ストレッチヨガ yukiyo	13:00～14:00 ヨガ NATSUMI	13:00～13:45 ホットリラクゼーションヨガ Yukari	12:45～13:30 シェイプアップヨガ hiro	13:00～13:45 週替わりZUMBA インストラクター 12:50～13:35
14:00 12月のアロマ：ユーカリ				13:45～14:30 ハイパークラッシュ～ボクササイズ～ 山崎	13:50～14:35 ビギナーエアロ 外山
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30				15:15～16:00 ホットほぐしヨガ 椎川	15:30
16:00 FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	16:00～17:00	16:00
16:30					16:30
17:00 14:30～18:30	14:15～18:30	14:30～18:30	14:15～18:30		17:00
17:30					17:30
18:00				16:30～21:00 FREE TIME ストレッチボールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。	18:00
18:30					18:30
19:00					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	★週替わり常温レッスン！★ 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	20:30
21:00	ホットリラックスヨガ 村上 20:45～21:30				21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

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以上の水分が必要となります。