

# 2025年12月 ホットヨガスタジオタイムテーブル

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
<div>10:30-11:15</div> <div>😊 Relax</div> <div>北村</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>☀️☀️ Detox</div> <div>伊澤</div>	<div>10:15-11:15</div> <div>😊 Relax</div> <div>澤野</div>	<div>10:15-11:15</div> <div>😊 Relax</div> <div>花木</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>☀️ Hot Make Yoga</div> <div>高橋</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>😊 Relax</div> <div>花木</div>	<div>10:30-11:30</div> <div>☀️☀️ Detox</div> <div>牧野 男性IR</div>
<div>11:45-12:30</div> <div>☀️☀️ Detox</div> <div>高橋</div>	<div>11:45-12:30</div> <div>😊 Relax</div> <div>伊澤</div>	<div>11:45-12:30</div> <div>☀️ Yogates</div> <div>澤野</div>	<div>12:00-12:45</div> <div>😊 UNIVERSAL YOGA MARS</div> <div>中井</div>		<div>12:00-12:45</div> <div>☀️ Conditioning Work</div> <div>加藤</div>	<div>11:45-12:30</div> <div>😊 Relax</div> <div>山崎</div>
<div>14:45-15:30</div> <div>☀️ Hot Make Yoga</div> <div>keren</div>	<div>15:00-15:45</div> <div>😊 Pilates</div> <div>中井</div>			<div>15:00-16:00</div> <div>☀️☀️ Detox</div> <div>本田</div>		<div>12:45-13:30</div> <div>☀️ Hot Make Yoga</div> <div>山崎</div>
<div>各レッスン 運動量の目安</div> <div> <div>□</div> = 前月からの変更箇所         <div>😊</div> = 初めての方にオススメ         <div>☀️</div> = 少し慣れてきた方にオススメ         <div>☀️☀️</div> = たくさん身体を動かしたい方にオススメ       </div>				<div>プログラム参加時の持ち物について</div> <div>           ・バスタオル(ラグ)/フェイスタオル            ・500ml以上のスポーツドリンク         </div> <div>携帯電話の持ち込みは ご注意ください。</div>	<div>16:00-17:00</div> <div>☀️☀️ Hot Body Make</div> <div>濱川</div>	
<div>19:30-20:15</div> <div>😊 UNIVERSAL YOGA MARS</div> <div>濱川</div>	<div>19:15-20:15</div> <div>😊 Relax</div> <div>山崎</div>	<div>19:30-20:30</div> <div>☀️☀️ Hot Body Make</div> <div>濱川</div>	<div>19:30-20:15</div> <div>☀️ Hip work</div> <div>羽根</div>	<div>19:30-20:15</div> <div>☀️☀️ Detox</div> <div>本田</div>	<div>◇プログラムは全て事前予約制</div> <div>◆予約保有可能数一人2枠 / 1日2本まで受講可能</div> <div>◆毎月23日0:00から予約開始</div> <div>◆予約・キャンセルはレッスン開始30分前まで</div> <div>◆レッスン開始15分前からスタジオの入場開始</div> <div> <div>休館日</div> <div>10日・20日・月末最終日</div> </div>	
<div>20:45-21:45</div> <div>☀️☀️ Hot Body Make</div> <div>濱川</div>	<div>20:30-21:15</div> <div>☀️ Hot Make Yoga</div> <div>山崎</div>	<div>21:00-21:45</div> <div>😊 UNIVERSAL YOGA MARS</div> <div>濱川</div>	<div>20:30-21:15</div> <div>😊 Relax</div> <div>羽根</div>	<div>20:45-21:45</div> <div>😊 Relax</div> <div>本田</div>		