

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.
10:30-11:15 Relax 北村	10:30-11:30 Detox 伊澤	10:15-11:15 Relax 澤野	10:15-11:15 Relax 花木	10:30-11:30 Hot 美 Make Yoga 高橋	10:30-11:30 Relax 花木	10:30-11:30 Detox 牧野 男性IR
11:45-12:30 Detox 高橋	11:45-12:30 Relax 伊澤	11:45-12:30 Yogates 澤野	12:00-12:45 中井		12:00-12:45 Conditioning Work 加藤	11:45-12:30 Relax 山崎
14:45-15:30 Hot 美 Make Yoga keran	15:00-15:45 Pilates 中井			15:00-16:00 Detox 本田		12:45-13:30 Hot 美 Make Yoga 山崎

各レッスン 運動量の目安



=前月からの変更箇所



=初めての方にオススメ



=少し慣れてきた方にオススメ



=たくさん身体を動かしたい方にオススメ

プログラム参加時の持ち物について

- ・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

携帯電話の持ち込みは
ご遠慮ください。

16:00-17:00

Hot Body Make



濱川

19:30-20:15 Relax 濱川
20:45-21:45 Hot Body Make 濱川

19:15-20:15 Relax 山崎
20:30-21:15 Hot Make Yoga 山崎

19:30-20:30 Hot Body Make 濱川
21:00-21:45 Relax 濱川

19:30-20:15 Hip work 羽根
20:30-21:15 Relax 羽根

19:30-20:15 Detox 本田
20:45-21:45 Relax 本田

◆プログラムは全て事前予約制

- ◆予約保有可能数一人2枠 / 1日2本まで受講可能
- ◆毎月23日0:00から予約開始
- ◆予約・キャンセルは**レッスン開始30分前**まで
- ◆**レッスン開始15分前**からスタジオの入場開始

休館日

10日・20日・月末最終日