

# 2026年1月 ホットヨガスタジオタイムテーブル

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