

2026年2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 UNIVERSAL YOGA MARS 😊 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 ☀️ keren	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 ご注意ください。		16:00-17:00 Hot Body Make ☀️☀️ 濱川
19:30-20:15 UNIVERSAL YOGA MARS 😊 濱川	19:15-20:15 Relax 😊 山崎	19:30-20:30 Hot Body Make ☀️☀️ 濱川	19:30-20:15 Hip work ☀️ 羽根	19:30-20:15 Detox ☀️☀️ 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	
20:45-21:45 Hot Body Make ☀️☀️ 濱川	20:30-21:15 Hot 美 Make Yoga ☀️ 山崎	21:00-21:45 UNIVERSAL YOGA MARS 😊 濱川	20:30-21:15 Relax 😊 羽根	20:45-21:45 Relax 😊 本田		
休館日 10日・20日・月末最終日						