

2026年11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>😊 Relax45</div> <div>北村</div>                                                                                                   | <div>10:30-11:30</div> <div>☀️☀️ Detox60</div> <div>伊澤</div>           | <div>10:15-11:15</div> <div>😊 Relax60</div> <div>澤野</div>              | <div>10:15-11:15</div> <div>😊 Relax60</div> <div>花木</div>              | <div>10:30-11:30</div> <div>☀️ Hot<br/>美 Make Yoga</div> <div>高橋</div>                                                    | <div>10:30-11:30</div> <div>😊 Relax60</div> <div>Chinatsu</div>                                                                                                                                      | <div>10:30-11:30</div> <div>☀️ Deep Breath</div> <div>Takahiro 男性IR</div>  |
| <div>11:45-12:30</div> <div>☀️☀️ Detox45</div> <div>高橋</div>                                                                                                | <div>11:45-12:30</div> <div>😊 Relax45</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>😊 Pilates</div> <div>中井</div>              | <div>12:00-12:45</div> <div>😊 Hip&amp;Pelvic<br/>Yoga</div> <div>高橋</div>                                                 | <div>12:00-12:45</div> <div>☀️ Conditioning<br/>Work</div> <div>加藤</div>                                                                                                                             | <div>11:45-12:30</div> <div>😊 Relax45</div> <div>山崎</div>                  |
| <div>14:45-15:30</div> <div>☀️ Hot<br/>美 Make Yoga</div> <div>keren</div>                                                                                   | <div>15:00-15:45</div> <div>😊 Pilates</div> <div>中井</div>              |                                                                        |                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      | <div>12:45-13:30</div> <div>☀️ Hot<br/>美 Make Yoga</div> <div>山崎</div>     |
| <div>各レッスン<br/>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</div> <div>・500ml以上のスポーツドリンク</div> <div>携帯電話の持ち込みは<br/>ご注意ください。</div> | <div>16:00-17:00</div> <div>☀️☀️ Hot Body<br/>Make</div> <div>濱川</div>                                                                                                                               | <div>14:00-14:45</div> <div>☀️☀️ Detox45</div> <div>8日北村 15日Chinatsu</div> |
| <div>19:30-20:15</div> <div>😊 リンパケア</div> <div>濱川</div>                                                                                                     | <div>19:15-20:15</div> <div>😊 Relax60</div> <div>山崎</div>              | <div>19:30-20:30</div> <div>☀️☀️ Hot Body<br/>Make</div> <div>濱川</div> | <div>19:30-20:15</div> <div>☀️ Hot<br/>美 Make Yoga</div> <div>清水</div> | <div>19:45-20:30</div> <div>☀️ MIND&amp;BODY<br/>RESET</div> <div>MAYU</div>                                              | <div>17:30-18:15</div> <div>😊 Relax45</div> <div>濱川</div>                                                                                                                                            |                                                                            |
| <div>20:45-21:45</div> <div>☀️☀️ Hot Body<br/>Make</div> <div>濱川</div>                                                                                      | <div>20:30-21:15</div> <div>☀️ Hot<br/>美 Make Yoga</div> <div>山崎</div> | <div>21:00-21:45</div> <div>😊 リンパケア</div> <div>濱川</div>                | <div>20:30-21:15</div> <div>☀️☀️ Detox45</div> <div>清水</div>           | <div>21:00-21:45</div> <div>😊 DEEP<br/>RELAXATION</div> <div>MAYU</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12日18:00から予約開始(場所指定なし)</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10分前からスタジオの入場開始</div> <div>休館日 10日・20日・月末最終日</div> |                                                                            |