






	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	HOT スタジオ	HOT スタジオ	HOT スタジオ	HOT スタジオ	HOT スタジオ	HOT スタジオ	HOT スタジオ
10:00							
11:00	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA Kyoko 運動量: 2	10:30-11:30 月礼拝 北本 運動量: 2	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA 海野 運動量: 2	10:30-11:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量: 1	11:15-12:00 BALANCE WORK 栄 運動量: 1	10:30-11:30 骨盤調整YOGA Kyoko 運動量: 1	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量: 2
12:00	12:00-13:00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 3	12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA 北本 運動量: 2	12:30-13:15 HOT BODY MAKE~コア&バック~ 末崎 運動量: 2	13:00-14:00 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量: 1	12:30-13:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量: 1	12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量: 2	11:50-12:50 HOT DETOX YOGA KEI 運動量: 1
13:00	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量: 1					13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量: 1	
14:00		14:00-15:00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 3	14:00-15:00 HOT 美MAKE YOGA 津江 運動量: 2		14:00-15:00 HOT POWER YOGA 北本 運動量: 3		14:30-15:30 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 3
15:00	プログラム参加時のお願い ① レッスン前後に茶色タオルで マットの消毒 にご協力をお願いいたします。 ② スタジオ入場は 開始15分前 からです。 ③ プログラム開始後にはご参加いただけません。 ④ 水分補給・体調不良時以外での途中退出 はご遠慮ください。			15:00-16:00 HOT 美MAKE YOGA 下田 運動量: 2		14:55-15:40 HOT BODY MAKE~コア&バック~ 蛭川 運動量: 2	
16:00							
17:00	18:00-18:45 HOT BODY MAKE~コア&バック~ 蛭川 運動量: 2	18:15-19:15 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 3	18:30-19:30 HOT DETOX YOGA KEI 運動量: 1	18:45-19:45 HOT POWER YOGA Kyoko 運動量: 3	18:20-19:20 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量: 2	HOTスタジオ定員数 27名 担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。 HP、または館内掲示板にて事前告知いたします。 代行確認は LINEが便利 です♪ QRコードで「お友だち追加」してください！	
19:00	19:10-20:10 HOT YOGATES KEI 運動量: 2	19:45-20:45 HOT 美MAKE YOGA 曾根 運動量: 2		20:15-21:15 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量: 1	19:40-20:40 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 3		
20:00	20:30-21:30 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量: 1		20:30-21:30 月礼拝 Kyoko 運動量: 2			前月より変更があるプログラム シェイプアップ・脂肪燃焼 柔軟性UP・体幹強化 身体の巡り改善・調子を整える 水が多くなると、運動量が上がります	
21:00							

【HOTプログラム説明】

名称	略称	運動量	カテゴリ	内容	こんな方におススメ！！
BALANCE WORK	BW		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	ヨガの静止ポーズだけではなく、様々な関節を動かしながら全身の筋バランスと引き締めを目指します。	HOT環境が初めての方 初心者の方
骨盤調整YOGA	KK		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	骨盤を正常な位置に安定させるための筋肉をヨガのポーズで手に入れます。美しい姿勢を目指しましょう。	HOT環境が初めての方 初心者の方
HOT DETOX YOGA	DY		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	寝る、座るポーズを中心にゆっくり行います。運動不足、冷え等で滞った血液とリンパの流れを促し老廃物の排出機能・免疫力を高めましょう！	HOT環境が初めての方 初心者の方
月礼拝	TR		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	左右に大きくゆったりとカラダを動かします。心と身体のバランスを整えましょう。	初心者の方 疲れがたまっている方
HOT 美MAKE YOGA	BY		カラダの柔軟性UP・体幹強化を目指すクラス	座る姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしながらカラダのバランスを整えます。しなやかで快調なボディを手に入れましょう！	HOT環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
HOT YOGATES	HYP		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	コアの筋肉を鍛え歪みを改善！骨格や筋肉のバランスを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう！	ヨガもピラティスも受けたい方 柔軟性も体幹もUPさせたい方
HOT BODY MAKE	BM		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス ※毎月テーマが変わります	楽しく、ラクに汗をかける新感覚の筋トレのクラス！ ライトアップされたスタジオでアップテンポな音楽で行います！	ヨガやピラティス以外のレッスンを受けたい方 筋トレをしたい方
HOT POWER YOGA	PY		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引き締めます。呼吸とポーズを連動させ、集中力も養います。	HOTYOGAに慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方

【略称】…WEB予約をする際の名称

【定員】27名

【入場可能時間】プログラム開始15分前から

【持ち物】水分(最低500ml)

スタジオ前のタオル(大・小)、マットを拭く茶色タオルをお取り頂き、スタジオ内へご入場ください。使用後はスタジオ前の返却口へお入れください。