



2026年 3月

H O T スタジオプログラムスケジュール

GUNZE SPORTS 【京都八幡店】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	10:30-11:30 パワーヨガ	10:30-11:30 リラックスヨガ	10:30-11:30 美メイクヨガ(骨盤) (ボール使用)	10:30-11:30 リラックスヨガ (ストレッチボール使用)	10:30-11:15 ボディコンディショニング 増田	10:30-11:30 美メイクヨガ	
	Kyoko	國光	Kyoko	曽根		Kyoko	
12:00						12:00-13:00 筋膜リリースヨガ (ストレッチボール使用)	11:30-12:30 美メイクヨガ
13:00	13:00-14:00 美メイクヨガ					KEI	
	曽根				13:30-14:30 ローラー美姿勢ヨガ (ストレッチボール使用)		
14:00		14:00-15:00 パワーヨガ	14:00-15:00 ピラティスストレッチ		北本	14:30-15:15 ボディメイク	13:45-14:45 パワーヨガ
15:00		曽根	堀江	14:45-15:45 美メイクヨガ		蛭川	曽根
16:00				下田		15:45-16:45  UNIVERSAL YOGA 蛭川	15:15-16:15 リラックスヨガ
17:00							曽根
18:00						◆スタジオプログラム参加について◆	
	18:15-19:15 ヨガティス	18:15-19:15 パワーヨガ	18:30-19:30 リンパほぐしリラックスヨガ	18:30-19:30 リンパほぐしパワーヨガ (ストレッチボール使用)	18:20-19:20 美メイクヨガ	<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1枠/1日1本まで受講</div> <div>※ホットフリープラン、プレミアムプランの方は</div> <div>1日の参加制限なく受講することができます。</div> <div>プログラム参加後に次のプログラム予約をお取りください。</div> <div>・2週間前(当日を含む14日前)0：00から予約開始</div> <div>・レッスン開始15分前から入場開始</div>	
19:00	KEI	曽根	KEI	Kyoko	KEI		
20:00	20:00-21:00  UNIVERSAL YOGA 蛭川	19:45-20:45 美メイクヨガ			19:45-20:45 ボディメイク	<div>シェイプアップ・脂肪燃焼</div> <div>柔軟性UP・体幹強化</div> <div>身体の巡り改善・調子を整える</div>	
		曽根	20:30-21:30 月礼拝AとB	20:00-21:00 フローヨガ	栄		
21:00			Kyoko	Kyoko		<div><div></div>前月から変更</div> <div>HOTスタジオ定員数 35名</div>	

# 【HOTプログラム説明】

名称	略称	カテゴリ	内容	こんな方におススメ！！
	MA	カラダの巡りの改善 調子を整えるクラス	シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム。心地良い音楽に合わせてシンプルなポーズで身体を整えます。	初心者の方 疲れがたまっている方
リラックスヨガ	RY		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！	ホット環境が初めての方 初心者の方
リンパほぐし リラックスヨガ			セルフのリンパマッサージとヨガのポーズで老廃物を排出し全身スッキリしましょう。 ※ストレッチボールを使用するクラスもあります。	
ボディ コンディショニング	BC		緊張した筋肉を伸ばすしたり関節を動かし全身を気持ちよく動かします。 緊張がほぐされることでリンパの流れがスムーズになりデトックス効果も。	ヨガではないプログラムに参加したい方 身体の調子を整えたい方
月礼拝	TR	カラダの柔軟性UP 体幹強化を目指すクラス	股関節まわりや身体の側面をゆったりと伸ばす複数のポーズを呼吸に合わせてながら連続して行ないます。歪みを整え、心身に安らぎを与えます。	初心者の方 疲れがたまっている方
美メイクヨガ	BY		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！	ホット環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
筋膜リリースヨガ	KY		ストレッチボールを使用しながら呼吸と共に深層にアプローチし内側から軽くなる感覚を味わいます。筋膜リリースでほぐした筋肉をヨガで伸ばしさらにポーズを深めます。	ホット環境に慣れてきた方 カラダをほぐしたい方
ピラティスストレッチ	PS		ピラティスとストレッチを融合したクラスです！自分の本来あるべき正しい位置にコントロールし、歪みを改善しながら体幹鍛えていきます。	ホット環境でカラダの調整や 体幹部強化を目指したい方
・目覚めるフローヨガ ・フローヨガ	FY		「フロー」＝「流れ」といった意味で、流れるようにさまざまポーズを動きを止めずに行います。呼吸を重視したヨガで呼吸と動きを一体化させます。 ※朝のクラスは朝の凝り固まった身体を少しづつ目覚めさせていきながら行ないます	ヨガではないプログラムに参加したい方 しなやかなカラダを作りたい方
ヨガティス	YT	筋力UP シェイプアップを目指すクラス	ピラティスにより体幹・インナーマッスルを中心に鍛え、安定した身体でヨガのポーズをとることで心身を整え、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
ローラー美姿勢ヨガ	SY		ストレッチボールを使用し、肩甲骨をほぐしたりストレッチを行ない美姿勢を叶える立位のクラスです。本来の正しい姿勢へと導きます。	ホット環境に慣れてきた方 姿勢を整えたい方
ボディメイク	BM		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！	ヨガではないプログラムに参加したい方 筋トレをしたい方
パワーヨガ	PY		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。	ホット環境に慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方