

2026年 3月

HOT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						
10:30-11:30 パワーヨガ Kyoko	10:30-11:30 リラックスヨガ 國光	10:30-11:30 美メイクヨガ(骨盤) (ボール使用) Kyoko	10:30-11:30 リラックスヨガ (ストレッチボール使用) 曽根	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	
12:00					12:00-13:00 筋膜リリースヨガ (ストレッチボール使用) KEI	11:30-12:30 美メイクヨガ KEI
13:00	13:00-14:00 美メイクヨガ 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) 北本		
14:00	14:00-15:00 パワーヨガ 曽根	14:00-15:00 ピラティスストレッチ 堀江			14:30-15:15 ボディメイク 蜷川	13:45-14:45 パワーヨガ 曽根
15:00			14:45-15:45 美メイクヨガ 下田			
16:00						15:15-16:15 リラックスヨガ 曽根
17:00						
18:00	18:15-19:15 ヨガティス KEI	18:15-19:15 パワーヨガ 曽根	18:30-19:30 リンパほぐしリラックスヨガ KEI	18:20-19:20 美メイクヨガ KEI	◆スタジオプログラム参加について◆	
19:00						
20:00	20:00-21:00 UNIVERSAL YOGA MARS 蜷川	19:45-20:45 美メイクヨガ 曽根	20:30-21:30 月礼拝AとB Kyoko	19:45-20:45 ボディメイク 栄		シェイプアップ・脂肪燃焼
21:00						柔軟性UP・体幹強化
						身体の巡り改善・調子を整える
						HOTスタジオ定員数 35名
						□ 前月から変更

【HOTプログラム説明】

名称	略称	カテゴリ	内容	こんな方におスメ！！
 UNIVERSAL YOGA MARS	MA		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	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！	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。 しなやかで快適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ないます。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、楽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ないます！	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