

2026年 7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 リラックスヨガ (ボール使用) ジュン	10:30-11:30 リラックスヨガ 國光	10:30-11:15 ボディコンディショニング 岡本	10:30-11:30 リラックスヨガ (ストレッチボール使用) 曾根	10:30-11:15 ボディコンディショニング 増田	11:15-12:15 リラックスヨガ KEI	11:30-12:30 美メイクヨガ KEI
12:00							
13:00	13:00-14:00 美メイクヨガ 曾根				13:30-14:30 パワーヨガ 北本		13:45-14:45 パワーヨガ 曾根
14:00		14:00-15:00 パワーヨガ 曾根	14:00-15:00 ピラティスストレッチ (ヒップアップ) 堀江	14:45-15:45 美メイクヨガ 下田		14:30-15:15 ボディメイク 蛭川	
15:00							15:15-16:15 リラックスヨガ 曾根
16:00						15:45-16:45 UNIVERSAL YOGA MARS 蛭川	
17:00						◆スタジオプログラム参加について◆	
18:00	18:15-19:15 ヨガティス KEI	18:15-19:15 パワーヨガ 曾根	18:30-19:30 リンパほぐしリラックスヨガ KEI	18:30-19:30 リラックスヨガ 北本	18:20-19:20 美メイクヨガ KEI	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラムは全て事前予約制</li> <li>・予約保有可能数一人1枠/1日1本まで受講</li> <li>※ホットフリープラン、プレミアムプランの方は1日の参加制限なく受講することができます。</li> <li>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。</li> <li>・2週間前(当日を含む14日前)0:00から予約開始</li> <li>・レッスン開始15分前から入場開始</li> </ul>	
19:00					19:45-20:30 ボディメイク 齊藤 ※男性IR		
20:00	20:00-21:00 UNIVERSAL YOGA MARS 蛭川	19:45-20:45 美メイクヨガ 曾根	20:00-21:00 ボディメイク 蛭川	20:00-21:00 月礼拝 北本			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

   前月から変更  
HOTスタジオ定員数 **35名**