

2026年 10月

H O T スタジオプログラムスケジュール

GUNZE **【京都八幡店】**
SPORTS

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00					10:30-11:15  蜷川		
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) 曽根		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 曽根				13:30-14:30 パワーヨガ 北本		13:45-14:45 パワーヨガ 曽根
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	14:45-15:45 美メイクヨガ 下田		14:30-15:15 ボディメイク 蜷川	15:15-16:15 リラックスヨガ 曽根
15:00						15:45-16:45  蜷川	
16:00							
17:00 18:00						◆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 曽根	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	・プログラムは全て事前予約制 ・予約保有可能数一人1枠/1日1本まで受講 ※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。 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。 ・2週間前(当日を含む14日前)0：00から予約開始 ・レッスン開始15分前から入場開始	
20:00	20:00-21:00 ボディメイク 齊藤 ※男性IR	19:45-20:45 美メイクヨガ 曽根	20:00-21:00  蜷川	20:00-21:00 月礼拝 北本	19:45-20:30 ボディメイク 齊藤 ※男性IR		シェイプアップ・脂肪燃焼
21:00						前月から変更 HOTスタジオ定員数 35名	柔軟性UP・体幹強化 身体の巡り改善・調子を整える