

ホットスタジオスケジュール 定員10名（2025年5月～）

曜日	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金曜日	土曜日	日 曜 日	曜日
10	10:30~11:15 モーニングヨガ ange	10:30~11:15 骨盤調整ストレッチ Akiyo	10:30~11:15 ヨガ ange	10:30~11:15 ボディメンテナンスヨガ YOSHIMI			10:30~11:15 お腹引き締めヨガ ange	10
11					変更			11
12		11:45~12:30 ヨガ Akiyo		11:45~12:30 ヨガ 永 井				12
13	13:30~14:15 肩こり改善ヨガ ange		13:30~14:15 ヨガ YOSHIMI					13
14								14
15								15
16								16
17								17
18								18
19	19:00~19:45 ヨガ 濱 田	19:00~19:45 ピラティス MAIKO	19:00~19:45 ヨガ 濱 田	19:00~19:45 ヨガ 木 原				19
20				20:15~21:00 ストレッチ&骨盤調整ヨガ 木 原				20
21								21
22								22



はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

変更

***は時間・担当者・レッスンが変更になったクラスです。