

LIVEレッスンスケジュール【10:00～22:00】 2025年7月～

|       | 月曜日                               | 火曜日                                           | 水曜日                                       | 金曜日                                 | 土曜日                                  | 日曜日                                            |       |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
| 10:00 | 5F多目的<br>スタジオ                     | 5F多目的<br>スタジオ                                 | 5F多目的<br>スタジオ                             | 5F多目的<br>スタジオ                       | 5F多目的<br>スタジオ                        | 5F多目的<br>スタジオ                                  | 10:00 |
| 10:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 10:30 |
| 11:00 |                                   |                                               | 肩こり・腰痛改善ホットヨガ<br>10:30～11:30<br>MEGUMI    | ZUMBA<br>10:30～11:30<br>日吉 あさみ      | ホットリフレッシュヨガ<br>10:30～11:30<br>MEGUMI | ボディバランスヨガ<br>10:30～11:30<br>yukiyo             | 11:00 |
| 11:30 | ホットヒーリングヨガ<br>11:15～12:00<br>hiro |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 11:30 |
| 12:00 |                                   | ピラティス<br>11:45～12:45<br>mami                  |                                           |                                     | ホットデトックス腸整ヨガ<br>11:45～12:45<br>Naoko | ホットパワーチャージヨガ<br>11:45～12:45<br>Naoko           | 12:00 |
| 12:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 12:30 |
| 13:00 |                                   | ホット Beauty<br>Body ヨガ<br>13:00～14:00<br>AYAKO |                                           | ピラティス<br>12:45～13:45<br>こう          |                                      |                                                | 13:00 |
| 13:30 | DISCO WORLD<br>13:15～14:00<br>若瀬  |                                               |                                           |                                     |                                      | ホット Beauty<br>Body ヨガ<br>13:15～14:15<br>SATOMI | 13:30 |
| 14:00 |                                   |                                               |                                           | HATA YOGA<br>14:00～15:00<br>MICHIO  |                                      |                                                | 14:00 |
| 14:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 14:30 |
| 15:00 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 15:00 |
| 15:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 15:30 |
| 16:00 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      | HIP HOP<br>15:45～16:45<br>KNG                  | 16:00 |
| 16:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 16:30 |
| 17:00 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 17:00 |
| 17:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 17:30 |
| 18:00 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 18:00 |
| 18:30 |                                   | 内容変更                                          |                                           |                                     |                                      |                                                | 18:30 |
| 19:00 | ホット自己整体ヨガ<br>18:30～19:30<br>Sawa  | ホット全身リセットヨガ<br>18:30～19:30<br>MEGUMI          |                                           | ホット引き締めフローヨガ<br>18:45～19:45<br>hiro |                                      |                                                | 19:00 |
| 19:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 19:30 |
| 20:00 | ホットパワーヨガ<br>19:45～20:45<br>AYAKO  |                                               | ホットignite yoga<br>19:45～20:45<br>yuanyuan |                                     |                                      |                                                | 20:00 |
| 20:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 20:30 |
| 21:00 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 21:00 |
| 21:30 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 21:30 |
| 22:00 |                                   |                                               |                                           |                                     |                                      |                                                | 22:00 |

⇒調整・ストレッチ系レッスン  
男性も女性も参加出来ます

⇒ダンス、格闘技等のアクティブレッスン  
男性も女性も参加出来ます

⇒ホット環境下での女性限定レッスン