

## 2025.7 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Friday	Saturday	Sunday
10:00				長めのタオルが必要です。	長めのタオルが必要です。	
10:30	ホットリンパヨガ Nao 10:30～11:30 <span style="color: red;">女性限定</span>	ホットフローヨガ Yuika 10:30～11:30	ホット姿勢改善ヨガ 成田 10:30～11:30 <span style="color: red;">女性限定</span>	背骨コンディショニング SAKI 10:30～11:15	ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30～11:30	調整ヨガ SAKI 10:15～11:15
11:00						
11:30					長めのタオルが必要です。	
12:00	ハタヨガ MICHIO 12:00～13:00	ホットヨガ MIHO 11:45～12:30	ホットピラティス ひろこ 11:45～12:30 <span style="color: red;">担当者変更</span>	ピラティス 川島 11:30～12:15	WARM背骨調整ヨガ moco 11:45～12:30	AFAAキックボクシング エクササイズ IZUMI 11:35～12:35 <span style="color: red;">開始時間変更</span>
12:30						
13:00		ストレッチヨガ yukiyo 13:00～13:45	ヨガ NATSUMI 13:00～14:00	ホットリラクゼーションヨガ Yukari 13:00～13:45 <span style="color: red;">内容 担当者変更</span>	シェイプアップヨガ hiro 12:45～13:30	ZUMBA 梶井 12:50～13:35 <span style="color: red;">開始時間変更</span>
13:30	ピラティス ～Hip&Legs～ hiro 13:15～14:00					
14:00					ピラティス sarry 13:45～14:30	シェイプエアロ 外山 13:50～14:35 <span style="color: red;">NEW レッスン</span>
14:30						
15:00					ハイパークラッシュ ～ボクササイズ～ 山崎 14:45～15:30 <span style="color: red;">レッスン時間 担当者変更</span>	WARM姿勢改善ピラティス SAE 15:00～15:45
15:30						
16:00	FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。	FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。		WARMボディバランスヨガ yukiyo 16:00～17:00
16:30						
17:00	14:30～18:30	14:15～18:30	14:30～18:30	14:15～18:30		ホット週末 身体メンテナンスヨガ MINORI 17:15～18:15
17:30						
18:00					FREE TIME ストレッチポールなど スタジオで自由にご利用頂けます。	
18:30						<h3 style="text-align: center; margin: 0;">Class Rules !!</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●7月分の予約開始は6月20日(金)からとなります。</li> <li>●レッスン定員は最大40名となります。</li> <li>●レッスンの参加は予約優先制となります。 レッスン開始の1時間前までレッスン予約サイトより予約・キャンセルが可能となります。 ※欠席された場合、翌月の予約枠が1枠減少します。</li> <li>●予約が定員に達しない場合は、スタジオ前に設置される当日券での参加も可能です。 ※当日券の配布開始はレッスン開始の30分前となります。</li> <li>●ホットレッスンはバスタオルと500ml以上の水分が必須となります。</li> </ul>
19:00		長めのタオルが必要です。			16:00～21:00	
19:30	ホットナイトパワーヨガ yuki 19:30～20:15	ホット自己整体ヨガ Sawa 19:30～20:30	ホットスリムアップヨガ MEGUMI 19:30～20:15	ホットお腹引き締めヨガ AYAKO 19:30～20:15		
20:00						
20:30	ホットボディメイクヨガ YUKO 20:30～21:15	ホットリラクゼーションヨガ 村上 20:45～21:30	週替わりレッスン インストラクター 20:30～21:15 <span style="color: red;">★週替わりレッスン!★</span>	7/2 : ホットデトックスヨガ 担当 : YUKI 7/9 : ホットやさしいヨガ 担当 : 澤内 7/16 : ホットピラティス 股関節調整 担当 : YUKO 7/23 : ホットリラクゼーションフローヨガ 担当 : チヒロ 7/30 : ホットフローヨガ 担当 : Yuika		
21:00						
21:30						
22:00						