

Hot&Shape  
CALDO  
せんげん台

★レッスンスケジュール★  
【営業時間】 平日10:00~22:30 土10:00~20:00 日・祝日8:30~18:30  
【TEL】 048-971-8238 【休館日】 6日・16日・26日・月末最終日



	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							8:30 開店	9:00
9:30							9:00~10:00 hippymakeyoga NOJI ★ゆるホット	9:30
10:00							10:30~11:30 コアパワー NOJI ★★★	10:00
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ Izumi ★	10:30~11:30 リラックスヨガ Minori ★	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ ひろみ ★	10:30~11:30 癒しのヨガ ゆきこ ★	10:30~11:30 リンパマッサージ ヨガ ミカ ★	10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ rico ★	10:30~11:30 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	10:30
11:00							12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	11:00
11:30							13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★	11:30
12:00	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Izumi ★★	12:00~13:00 ピラティス Minori ★★	12:00~13:00 パワーヨガ ひろみ ★★	12:00~13:00 デトックスフロー ヨガ ゆきこ ★★	12:00~13:00 やさしい ヴィンヤサフローヨガ ミカ ★★	12:00~13:00 デトックスヨガ rico ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	12:00
12:30							13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★	12:30
13:00							15:00~16:00 美背中ヨガ ゆきこ ★	13:00
13:30	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ワークアウトヨガ Rie ★★ゆるホット	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ゆるめるヨガ Rie ★	13:30~14:30 ゆるめるヨガ Rie ★	13:30~14:30 ディープストレッチ ヨガ rico ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	13:30
14:00							15:00~16:00 やさしいヨガ Rie ★	14:00
14:30							16:00~17:00 ベーシック ピラティス Malino ★★	14:30
15:00							16:30~17:30 トワイライトヨガ ゆきこ ★★	15:00
15:30							17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino ★★★	15:30
16:00							18:00~19:00 ゆったりヨガ Mayu ★	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								

12月の代行レッスン							
月 日		時間	レッスン名	担当		代行	担当
12月5日	(金)	10:30~11:30	リンパマッサージヨガ	ミカ	★	癒しのリンパヨガ	★
		12:00~13:00	ボディシェイプupヨガ		★★	デトックスヨガ	★★

イベントのご案内~108回太陽礼拝~			
月 日	時間・場所	詳細	参加費・持ち物
12月29日	(月) カルドせんげん台店 (常温) 10:30~12:30 (受付10:00~)	2025年最後のチャレンジを一緒に楽しみましょう 今年の煩惱を解放して新たな気持ちで新年を迎えます。 初めての方も慣れている方もご参加いただけます。 休館日開催のためシャワーやオプションの利用はできません。 ※要予約	会員様 2,000円 非会員 2,500円 動きやすい服装・飲み物・タオル (バスタオル付き)

