

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					【ミカ】 リンパマッサージヨガ 【Minori】 リラックスヨガ 隔週でIR変更		8:30 開店	9:00	
9:30							9:00~10:00 ヒップメイクヨガ NOJI	9:30	
10:00							★ゆるホット	10:00	
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30	
11:00	ベーシックヨガ	リラックスヨガ	アロマ リラックスヨガ	癒しのヨガ	7日・21日 ミカ	ディープストレッチ ヨガ	コアパワー	11:00	
11:30	Izumi	Minori	ひろみ	ゆきこ	14日・28日 Minori	rico	NOJI	11:30	
	★	★	★	★	★	★	★★★		
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	隔週でIR変更	レッスン内容変更	12:00~13:00	12:00	
12:30	ボディメイクヨガ	ピラティス	パワーヨガ	デトックスフロー ヨガ	12:00~13:00 7日・21日 ミカ	股関節ほぐしヨガ	リラックスヨガ	12:30	
13:00	Izumi	Minori	ひろみ	ゆきこ	14日・28日 Minori	rico	井上知亜紀	13:00	
	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★		
13:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	【ミカ】 やさしい ヴァンヤサフローヨガ 【Minori】 ピラティス		13:30~14:30	13:30	
14:00	ビデオレッスン	ワークアウトヨガ	ビデオレッスン	ゆるめるヨガ			デトックスフローヨガ	井上知亜紀	14:00
14:30	1レッスンに含みません	Rie	1レッスンに含みません	Rie			★★	★★	14:30
15:00		★★ゆるホット		★					
15:30		15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00	
16:00		やさしいヨガ		Music Feel Yoga (BASIC)	リフレッシュヨガ	ベーシックヨガ	美背中ヨガ	15:30	
16:30	16:00~17:00	Rie		Rie	ひろみ	HANA	ゆきこ	16:00	
	ベーシック ピラティス	★		★★ゆるゆる35度	★	★	★		
17:00	Malino		16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30	
	★★		ベーシックヨガ		月礼拝ヨガ	体幹強化ヨガ	トワイライトヨガ	17:00	
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30	Izumi		ひろみ	HANA	ゆきこ	17:30	
	★	★	★		★★	★★	★★		
18:00	ハタヨガメソッド	骨盤底筋 & 美ウォーキング	18:00~18:45 キックアウト			18:00~19:00	18:30 閉館	18:00	
18:30	Malino	Ayishah	★★★(靴下持参) Izumi			ゆったりヨガ		18:30	
	★★★	★	15分の空き時間			Mayu			
19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	★			
19:30	下半身強化ヨガ	スタイルup ベリーダンス	19:00~20:00 ボディコンディショニ ングヨガ	ナイトフローヨガ	ナイトヨガ	20:00 閉館			
20:00	HANA	Ayishah	井上知亜紀	NOJI	ゆきこ				
	★★	★★	★	★★★	★				
20:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30				
21:00	リラックスヨガ	4日・18日 ひろみ	デトックスヨガ	ヒーリングナイト ヨガ	HOTピラティス				
21:30	HANA	25日 しゅう	井上知亜紀	NOJI	Yuu				
	★	★★★	★	★	★★				
22:00									
22:30									



8月の代行レッスン								
月 日			時間	レッスン名	担当	強度	代行	担当 強度
8月3日		(月)	16：00～17：00	ベーシックピラティス	Malino	★★	ベーシックピラティス	rico ★
			17：30～18：30	ハタヨガメソッド		★★★	アンチエイジングヨガ	★★
8月3日		(月)	19：00～20：00	下半身強化ヨガ	HANA	★★	パワーヨガ	ひろみ ★★
			20：30～21：30	デトックスヨガ		★	安眠へと導く～癒しの月礼拝～	★
8月11日	祝日	(火)	12：00～13：00	ワークアウトヨガ	Rie	★★	リフレッシュヨガ	ゆきこ ★★
			13：30～14：30	やさしいヨガ		★	癒しのヨガ	★
8月13日	お盆	(木)	13：30～14：30	ゆるめるヨガ	Rie	★	骨盤底筋エクササイズ+ 姿勢改善ウォーキング	Ayishah ★
			15：00～16：00	Music Feel Yoga (BASIC)		★★	はじめてのベリーダンス	★★
8月21日		(金)	20：30～21：30	HOTピラティス	Yuu	★★	骨盤調整ヨガ	ゆきこ ★★
8月29日		(土)	15：00～16：00	ベーシックヨガ	HANA	★	リラックスヨガ	井上知亜紀 ★
			16：30～17：30	体幹強化ヨガ		★★	デトックスフローヨガ	★★
8月11日	祝日	(火)	15：00～17：00	イベントレッスン 笑って踊って綺麗になろう 祝日を楽しむベリーダンス♪ ※予約不要・無料	ベリーダンスを基礎から学び、楽しく踊ってインナーマッ スルもエクササイズしましょう。 前半or後半1時間だけの参加も可能です。（その際は事前 にお伝えいただくようお願いいたします）		Ayishah	
8月14日	お盆	(金)	13：30～15：30	イベントレッスン ハーフ太陽礼拝&月礼拝 ※予約不要・無料	年末の108回太陽礼拝の半分54回を行います。 年末の練習に！初めてのチャレンジに！ただ楽しみたい！ どなたにもお勧めです♡ 後半は月礼拝でじっくり動きましょう(*´▽`*)		ひろみ	