

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	9:30	
10:00							NOJI ★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 4日・18日 ミカ 11日・25日 Minori	10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ rico	10:30~11:30 コアパワー NOJI	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				11:00	
11:30	Izumi ★	Minori ★	ひろみ ★	ゆきこ ★	★ 隔週でIR変更	★	★★★	11:30	
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00 4日・18日 ミカ 11日・25日 Minori	12:00~13:00 股関節ほぐしヨガ rico	12:00~13:00 リラックスヨガ	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 ゆきこ			井上知亜紀	12:30	
13:00	Izumi ★★	Minori ★★	ひろみ ★★	ゆきこ ★★		★	★	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 ヴィンヤサフローヨガ 【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 ★★ゆるホット	1レッスンに含みません	Rie ★			★★	★★	14:30
15:00		15:00~16:00		15:00~16:00 Music Feel Yoga (BASIC) Rie		15:00~16:00 リフレッシュヨガ ひろみ	15:00~16:00 ベーシックヨガ HANA	15:00~16:00 美背中ヨガ ゆきこ	15:00
15:30		やさしいヨガ Rie		★★ゆるゆる35度	★	★	★	15:30	
16:00	16:00~17:00	★			16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:00	
16:30	ベーシック ピラティス Malino		16:30~17:30 ベーシックヨガ Izumi		月礼拝ヨガ ひろみ	体幹強化ヨガ HANA	トワイライトヨガ ゆきこ	16:30	
17:00	★★	17:30~18:30	★		★★	★★	★★	17:00	
17:30	17:30~18:30	骨盤底筋 & 美ウォーキング Ayishah	18:00~18:45 キックアウト ★★★(靴下持参) Izumi			18:00~19:00 ゆったりヨガ Mayu	18:30 閉館	17:30	
18:00	ハタヨガメソッド	★	15分の空き時間					18:00	
18:30	Malino ★★★							18:30	
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 Ayishah	ボディコンディショニ ングヨガ 井上知亜紀	ナイトフローヨガ NOJI	ナイトヨガ ゆきこ	20:00 閉館			
20:00	HANA ★★	★★ 隔週でIR変更	★	★★★	★				
20:30	20:30~21:30	20:30~21:30 1日・15日・29日 しゅう 8日 ひろみ	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30				
21:00	リラックスヨガ		デトックスヨガ 井上知亜紀	ヒーリングナイト ヨガ NOJI	HOTピラティス Yuu				
21:30	HANA ★	★★★	★	★	★★				
22:00									
22:30									



9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
9月5日		(土)	18:00~19:00	ゆったりヨガ	Mayu	★	ナイトヨガ	ゆきこ	★
9月22日	祝日	(火)	9:00~10:00	リラックスヨガ	Minori	★	リラックスヨガ	HANA	★
			10:30~11:30	ピラティス		★★	下半身強化ヨガ		★★
9月22日	祝日	(火)	12:00~13:00	ワークアウトヨガ	Rie	★★	アクティブヨガビート	ひろみ	★★★
			13:30~14:30	やさしいヨガ		★	やさしいヨガ		★
9月23日	祝日	(水)	9:00~10:00	アロマリラックスヨガ	ひろみ 時間変更	★	ディープストレッチヨガ	rico	★
			10:30~11:30	パワーヨガ		★★	アンチエイジングヨガ		★★
9月23日	祝日	(水)	12:00~13:00	ベーシックヨガ	Izumi	★	アロマリラックスヨガ	ひろみ 時間変更	★
			13:30~14:30 (代行の為60分)	キックアウト		★★★	パワーヨガ		★★
9月28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		★★	リラクゼーションヨガ		★