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

11月

	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
9:30							9：00～10：00 ヒップメイクヨガ NOJI
10:00							★ゆるホット
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 13日・27日 ミカ 20日 Minori ★ 隔週でIR変更	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 ★★★
11:00							
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 13日・27日 ミカ 20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 井上知亜紀 ★
12:30							
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 ★	【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 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★
14:00							
14:30							
15:00		15：00～16：00 やさしいヨガ Rie ★		15：00～16：00 Music Feel Yoga (BASIC) Rie ★★ゆるゆる35度	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 ★
15:30							
16:00	16：00～17：00 ベーシック ピラティス Malino ★★		16：30～17：30 ベーシックヨガ Izumi ★		16：30～17：30 月礼拝ヨガ ひろみ ★★	16：30～17：30 体幹強化ヨガ HANA ★★	16：30～17：30 トワイライトヨガ ゆきこ ★★
16:30							
17:00							18:30 閉館
17:30	17：30～18：30 ハタヨガメソッド Malino ★★★	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 15分の空き時間			18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	
18:00							
18:30							
19:00	19：00～20：00 下半身強化ヨガ HANA ★★	19：00～20：00 スタイルup ベリーダンス Ayishah ★★ 各週でIR変更	19：00～20：00 ボディコンディショニングヨガ 井上知亜紀 ★	19：00～20：00 ナイトフローヨガ NOJI ★★★	19：00～20：00 ナイトヨガ ゆきこ ★	20：00　閉館	
19:30							
20:00							
20:30	20：30～21：30 リラックスヨガ HANA ★	20：30～21：30 10日・24日 しゅう 17日 ひろみ ★★★	20：30～21：30 デトックスヨガ 井上知亜紀 ★	20：30～21：30 ヒーリングナイトヨガ NOJI ★	20：30～21：30 HOTピラティス Yuu ★★		
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

しゅう　/　ヴィンヤサヨガ
ひろみ　/　アクティブヨガビート

11/3（火・祝）	11/23（月・祝）
8：30　OPEN	
9：00～10：00 リラックスヨガ Minori ★	9：00～10：00 ベーシックヨガ Izumi ★
10：30～11：30 ピラティス Minori ★★	10：30～11：30 ボディメイクヨガ Izumi ★★
12：00～13：00 ワークアウトヨガ Rie ★★	12：00～13：00 ベーシックピラティス Malino ★★
13：30～14：30 やさしいヨガ Rie ★ イベント開催	13：30～14：30 ハタヨガメソッド Malino ★★★
15：00～17：00 笑って踊って綺麗になる祝日を楽しむベリーダンス♪ （初めての方も無理なく参加していただけます 前半or後半で1時間だけの参加も可能です） ※予約不要・無料 Ayishah	15：00～16：00 下半身強化ヨガ HANA ★★ 16：30～17：30 リラックスヨガ HANA ★
18：30　CLOSE	

11月の代行・イベントレッスン

月	日	時間	レッスン名	担当	強度	代行	担当	強度
11月3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	
11月9日	(月)	16：00~17：00	ベーシックピラティス	Malino	★★	ゆるめるヨガ	えりこ	★
		17：30~18：30	ハタヨガメソッド		★★★	フローヨガ		★★
11月22日	(日)	15：00~16：00	美背中ヨガ	ゆきこ	★	アロマリラックスヨガ	ひろみ	★
		16：30~17：30	トワイライトヨガ		★★	月礼拝（アロマ）		★★