

2026年
2月

【休館日】6日(金)16日(月)28日(土)

Hot&Shapeカルド五香
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8:30~18:30 TEL:047-382-6135

*1965年以前にお生まれの方特典
◎会員種別問わず受講可能(ホット、空中、ジム会員様可能)
◎ノーカウントレッスン(M4会員様来館回数1回とカウント)
(デイ会員様時間外利用料金頂戴しております)

月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
常温 HOT	常温 HOT	常温 HOT	常温 HOT	常温 HOT	常温 HOT	常温 HOT
10:30~11:30 ティーブーストチヨガ ★ rico	10:30~11:30 経絡ヨガ ★ JUN	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO	10:30~11:45 ヒーリングフロー ★★ りゅうこ	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ★ mitsuho	10:30~11:30 空中ヨガ ★★ YASUKO	10:30~11:30 ベーシックヨガ ★~★★ OTANI
12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 シェイプUPビラティス ★~★★ YUKIKO	12:00~13:00 メリハリボディヨガ ★★ mitsuho	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★ りゅうこ	12:00~12:45 リセットボディメイクヨガ ★ YASUKO	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★ りゅうこ	10:30~11:00 朝の元氣ヨガ ★(強度0.5) 真波
13:30 13:45~14:45 ヨガホイール ★ YUKIKO	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI	13:30~14:30 ボディコンディショニングヨガ ★★ rico	13:45~15:00 身体の使い方を学ぶ ビラティス ★★ 75分	13:30~14:45 エナジーフローヨガⅡ ★★★★ Kahori	12:00~13:00 空中ヨガ ★★ MAMI	10:30~11:30 アシュタンガヨガ ★★★★ ナオ
15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★ MAMI	15:00~16:00 身体と心を整えるヨガ ★~★★ YUKIKO	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico	15:00~16:00 リンパほぐしヨガ ★ 真波	15:00~16:00 骨盤コンディショニング ★ KURAMOCHI	12:00~13:00 ティーブーストチヨガ ★ rico	10:30~11:30 トレーングヨガ ★★ OTANI
16:00 17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★ ayano	16:30~17:30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木	17:00~18:00 リヒト THE BEAT 10日 ヴィンヤサヨガ 17日 THE BEAT 24日 ヴィンヤサヨガ ★★★ 鈴木	17:00~18:00 引き締めヨガ ★★ あやの	17:00~18:00 健康ヨガ ★★ 教子	13:30~14:30 プロップスほぐしヨガ ★ EMI	12:00~13:00 アシュタンガヨガ ★★ ナオ
18:00 M4会員様1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント	19:00~20:00 リヒトヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 ヨガアドバンス ★★★ YUKIKO	19:00~20:00 燃焼系 脳美人ヨガ ★★ rico	19:00~20:00 優しい空中ヨガ ★ ちか	16:30~17:30 マインドフルネスヨガ ★ EMI	12:00~13:00 優しい空中ヨガ ★★ rico
19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 リヒトヨガ ★ りゅうこ	19:15~20:15 空中ヨガ ★★★ YUKIKO	19:15~20:15 燃焼系 脳美人ヨガ ★★ rico	19:00~20:00 ボディメイクヨガ ★★ 75分	17:00~18:00 骨盤バランスヨガ ★★ Mayumi	13:30~14:30 アシュタンガヨガ ★★ ちか
20:00~21:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	20:15~21:15 空中エクササイズ ★~★★ りゅうこ	20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★★ りゅうこ	20:30~21:45 就寝前にしっかり ビラティス ★ たかし	19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ ★★★★ 75分	18:00~19:00 空中アクロバットヨガ ★★~★★★ EMI	14:45~15:45 ヴァイクンタヨガ ★★★★ ちか
21:00 ヨガホイール ★ りゅうこ	20:30~21:30 空中エクササイズ ★~★★ YUMI	20:30~21:30 アシュタンガヨガ ★★ 鈴木	20:30~21:30 就寝前にしっかり ビラティス ★ たかし	20:30~21:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可	15:30~16:30 疲労解消ヨガ ★ 鈴木
21:30 22:30						

★代講案内★

月 日	時間	クラス	代講・休講
2月9日(月)	19:00~20:00	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	肩こり解消ヨガ EMI ★
	20:30~21:30	背中美人ヨガ YUMI ★★	快眠ヨガ EMI ★~★★
2月15日(日)	10:30~11:30	トレーニングヨガ OTANI ★★	筋膜リリースヨガ rico ★~★★
2月22日(日)	10:30~11:30	トレーニングヨガ OTANI ★★	ベーシックフローヨガ YUMI ★★

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
祝日						
休館日						

2/26(木)は
通常営業日です!
お気を付けください。



2月11日(水・祝日)	2月23日(月・祝日)
常温 HOT 8:30開店	常温 HOT 8:30開店
タイトル・時間変更 9:00~10:00 朝活!筋トレヨガ ★~★★ 真波	*時間変更* 9:00~10:00 経絡ヨガ ★ JUN
10:30~11:45 ヒーリングフロー ★★ りゅうこ 75分	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ★ 75分
12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★ りゅうこ	12:00~13:00 美yoga ~二の腕・背中編~ ★★ 75分
時間変更	*時間変更*
13:30~14:30 身体の使い方を学ぶ ビラティス ★★★★ 75分	13:30~14:30 エネルギーチャージ ヨガ ★★ saho
時間変更	*時間変更*
15:00~16:00 空中ヨガ ★★ rico	15:00~16:00 燃焼系 脳美人ヨガ ★★ 鈴木
時間変更	*時間変更*
16:30~17:45 アシュタンガヨガ ★★★ 鈴木 75分	16:30~17:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico
18:30開店	18:30開店