

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

月 (Mon)

常温

HOT

10:30~11:30  
ディープストレッチヨガ  
★  
rico

10:30~11:30  
経絡ヨガ  
★  
JUN

12:00~13:00  
空中ヨガ  
★  
rico

13:45~14:45  
ヨガホール  
★  
YUKIKO

15:00~16:00  
空中ヨガ  
★  
MAMI

19:15~20:15  
空中ヨガ  
★  
りゅうこ

20:30~21:30  
ヨガホール  
★  
りゅうこ

火 (Tue)

常温

HOT

10:30~11:30  
空中ヨガ  
★  
YUKIKO

11:45~12:45  
アライメントフロー  
★★★  
YUKIKO

12:00~13:00  
シェイプUPピラティス  
★  
MAMI

13:30~14:30  
ボディコンディショニングヨガ  
★  
rico

15:00~16:00  
身体と心を整えるヨガ  
★  
YUKIKO

16:30~17:30  
ヨガワークアウト  
★  
鈴木

19:00~20:00  
リセットヨガ  
★  
りゅうこ

20:15~21:15  
空中エクササイズ  
★  
りゅうこ

水 (Wed)

常温

HOT

10:30~11:45  
ヒーリングフロー  
★★  
りゅうこ  
75分

12:00~13:00  
空中ヨガ  
★  
りゅうこ

13:45~15:00  
身体の使い方を学ぶ  
ピラティス  
★  
鈴木  
75分

19:15~20:15  
空中ヨガ  
★  
rico

20:30~21:45  
アシュタंगाヨガ  
★★★  
鈴木  
75分

木 (Thu)

常温

HOT

10:30~11:30  
空中ヨガ  
★★  
YASUKO

11:45~12:45  
リセットボディメイクヨガ  
★  
YASUKO

13:30~14:45  
エナジーフローヨガII  
★★★★  
Kahori  
75分

17:30~18:30  
ピグナーピラティス  
★  
ちか

19:00~20:00  
優しい空中ヨガ  
★  
ちか

20:30~21:30  
リンパ  
リラクゼーション  
★  
鈴木

金 (Fri)

常温

HOT

10:30~11:30  
13日 空中ヨガ  
20日 空中エクササイズ  
27日 空中ヨガ  
★  
りゅうこ

11:45~13:00  
13日 リセットヨガ  
20日 ヨガホール  
27日 リセットヨガ  
★  
りゅうこ

16:30~17:30  
フロップスほぐしヨガ  
★  
EMI

18:00~19:00  
空中アクロバットヨガ  
★  
EMI

19:15~20:30  
ヴィンヤサヨガ  
★★★★  
しゅう  
75分

土 (Sat)

常温

HOT

10:30~11:00  
朝の元氣ヨガ  
★  
真波

12:00~13:00  
空中ヨガ  
★  
MAMI

13:30~14:45  
アシュタंगाヨガ  
ハーフプライマリー  
★★★★  
ナオ  
75分

16:30~17:30  
優しい空中ヨガ  
★  
EMI

18:00~19:00  
極上ほぐしヨガ  
★  
EMI

日 (Sun)

常温

HOT

8:30開店

9:00~10:00  
モーニングフローヨガ  
★  
ナオ

10:30~11:45  
アシュタंगाヨガ  
★★★★  
ナオ  
75分

12:00~13:00  
優しい空中ヨガ  
★  
rico

13:30~14:30  
ピラティス  
★  
ちか

14:45~15:45  
ヴァイクンタヨガ  
★  
ちか

16:00~17:00  
空中ヨガ  
★  
ちか

17:00~18:00  
フローヨガ  
★  
鈴木

※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)

※ビデオレッスンに変更の  
可能性がございます。  
変更の場合は、ラインにて  
ご連絡をさせていただきます。

★祝日営業時間スケジュール案内★

2月11日(水・祝日)

2月23日(月・祝日)

★代講案内★

2月

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。

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 ★

2月15日(日)

10:30~11:30

背中美人ヨガ  
YUMI ★★

快眠ヨガ  
EMI ★~★★

2月22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 ★★

2月11日(水・祝日)

常温

HOT

8:30開店

9:00~10:00  
朝活！筋トレヨガ  
★  
真波

10:30~11:45  
ディープストレッチ  
ヨガ  
★  
rico

12:00~13:00  
空中ヨガ  
★  
rico

13:30~14:30  
身体を使い方を学ぶ  
ピラティス  
★  
saho

15:00~16:00  
空中ヨガ  
★  
rico

16:30~17:45  
アシュタंगाヨガ  
★★★  
鈴木  
75分

18:30開店

2月23日(月・祝日)

常温

HOT

8:30開店

9:00~10:00  
経絡ヨガ  
★  
JUN

10:30~11:30  
シェイプUPピラティス  
★  
rico

12:00~13:00  
空中ヨガ  
★  
rico

13:30~14:45  
アシュタंगाヨガ  
★★★★  
YUKIKO  
75分

15:00~16:00  
空中ヨガ  
★  
MAMI

16:30~17:30  
整えるヨガ  
★  
りゅうこ  
75分

18:30開店