

2026年 3月
【休館日】6日(金)16日(月)26日(木)31日(火)

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)
◎ノークラウドレッスン(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	
10:00															
10:30	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	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO	10:30~11:30 デトックスヨガ ★ mitsuho 10日 代講	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 ★ 瞳	10:30~11:30 空中ヨガ ★★ YASUKO	10:30~11:30 パーソナルヨガ ★~★★★ OTANI	10:30~11:30 空中エクササイズ ★~★★★ りゅうこ	10:30~11:30 アンチエイジングヨガ ★~★★★ rico	10:30~11:00 朝の元気ヨガ ★~★★★ 真波	10:30~11:30 ピラティス ★~★★★ MAMI 28日 代講	8:30開店		
11:00														9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★~★★★ ナオ	
11:30															
12:00	*タイトル変更* 12:00~13:00 優しい空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 シェイプUPピラティス ★~★★★ 瞳	11:45~12:45 アライメントフロー ★★★ YUKIKO	12:00~13:00 メリハリボディヨガ ★~★★★ mitsuho 10日 代講	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★★ りゅうこ	12:00~13:00 美yoga ~二の腕・背中編~ ★ 瞳	11:45~12:45 リセットボディメイクヨガ ★ YASUKO	12:00~12:45 お腹周りの筋肉スッキリヨガ ★ OTANI	11:45~13:00 13日 ヨガホール 20日 リセットヨガ 27日 ヨガホール ★ りゅうこ	12:00~13:00 ディープストレッチヨガ ★ rico	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★★ MAMI 28日 代講	12:00~13:00 ハワ-ヨガ ★ ナオ	10:30~11:45 アシュタンガヨガ ★~★★★ ナオ 75分	10:30~11:30 トレーニングヨガ ★~★★★ OTANI 8日29日 代講	
12:30															
13:00															
13:30															
14:00	13:45~14:45 ヨガホール ★ YUKIKO	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI 23日 代講	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 ピラティス ★~★★★ 瞳 75分		13:30~14:45 エナジーフローヨガII ★~★★★ Kahori 75分	13:30~14:30 骨盤コンディショニング ★ KURAMOCHI	13:30~14:30 フロー ミュージックヨガ ★ mitsuho	13:30~14:45 アシュタンガヨガ ハーブブライマリー ★~★★★ ナオ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI 28日 代講	13:30~14:30 優しい空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 優しい空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 ストレッチヨガ ★ あきこ	
14:30															
15:00	15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★★ MAMI 23日 代講	15:00~16:00 身体と心を整えるヨガ ★~★★★ YUKIKO	15:00~16:00 HIT THE BEAT 10日 ヴィンヤサヨガ 17日 HIT THE BEAT 24日 ヴィンヤサヨガ ★~★★★ 鈴木	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 ピラティス ★~★★★ KURAMOCHI	15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho	15:00~16:00 ヨガホール ★ YUKIKO 7日 14日 JUN 21日 YUKIKO 28日 JUN	15:00~16:00 週末リセットヨガ ★~★★★ 真波	13:30~14:30 ピラティス ★ ちか	13:30~14:30 楽リフレッシュヨガ ★ rico		
15:30															
16:00															
16:30															
17:00		17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★★ ayoano		16:30~17:30 ヨガワークアウト ★ 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	17:00~18:00 骨盤バランスヨガ ★~★★★ Mayumi	16:30~17:30 プロップスほぐしヨガ ★ EMI	17:00~18:00 マインドフルネスヨガ ★ なつみ	16:30~17:30 優しい空中ヨガ ★ EMI	14:45~15:45 ヴァイクンタヨガ ★~★★★ ちか	15:30~16:30 疲労解消ヨガ ★ 鈴木 8日 代講	
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	19:15~20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ ★ YUMI	19:00~20:00 リセットヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 ヨガアドバンス ★~★★★ YUKIKO	19:15~20:15 空中エクササイズ ★~★★★ rico	19:00~20:00 燃焼系 腸美人ヨガ ★ 鈴木	19:00~20:00 優しい空中ヨガ ★ ちか	19:00~20:00 ボディメイクヨガ ★~★★★ 瞳	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可	19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ ★~★★★ しゅう 75分	18:00~19:00 空中アクロバットヨガ ★~★★★ EMI	18:00~19:00 極上ほぐしヨガ ★ EMI	16:00~17:00 空中ヨガ ★ ちか	17:00~18:00 フローヨガ ★ 鈴木 8日 代講	
20:00															
20:30															
21:00	20:30~21:30 ヨガホール ★ りゅうこ	20:30~21:30 背中美人ヨガ ★ YUMI	20:15~21:15 空中エクササイズ ★~★★★ りゅうこ	20:30~21:30 就寝前にしっかり ピラティス ★ たかし	20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★~★★★ 鈴木 75分	20:30~21:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico	20:30~21:30 リンパ リラクゼーション ★ 瞳	20:30~21:30 ハタヨガ ~ヒップ~ ★~★★★ しゅう							
21:30															
22:30															

M4会員様のビデオレッスンについて
M4会員様は、ビデオレッスンのみの受講であっても
4回の内の1回とカウントされます。
ですが、同じ日であればビデオと通常レッスンの
連続受講も可能です。

スケジュール変更
※前日から時間や内容が変更となったクラスがございます。
(太枠部分で確認下さいませ。)

★祝日営業時間スケジュール案内★

3月20日(金・祝日)	
常温	HOT
8:30開店	
	時間変更 9:00~10:00 アンチエイジングヨガ ★~★★★ rico
10:30~11:30 空中ヨガ ★~★★★ りゅうこ	10:30~11:30 ディープストレッチヨガ ★ rico
11:45~13:00 リセットヨガ ★ りゅうこ 75分	12:00~13:00 エネルギーチャージ ヨガ ★ saho
祝日特別レッスン 13:30~14:30 ピラティス ★~★★★	13:30~14:30 フロー ミュージックヨガ ★ mitsuho
時間変更 15:00~16:00 プロップスほぐしヨガ ★ EMI	15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho
時間変更 16:30~17:30 空中アクロバットヨガ ★~★★★ EMI	16:30~17:30 美骨盤ヨガ ★ 亜須可
18:30開店	

★代講案内★

月 日	時間	クラス	代講・休講
3月8日(日)	10:30~11:30	トレーニングヨガ OTANI ★★	筋膜リリースヨガ rico ★~★★★
3月8日(日)	15:30~16:30	疲労解消ヨガ 鈴木 ★	リセットコンディショニング KURAMOCHI ★
	17:00~18:00	フローヨガ 鈴木 ★★	美ボディワークアウト KURAMOCHI ★★
3月10日(火)	10:30~11:30	デトックスヨガ mitsuho ★	目覚めスッキリ朝ヨガ EMI ★
	12:00~13:00	メリハリボディヨガ mitsuho ★★	ダイエットフローヨガ EMI ★~★★★
3月23日(月)	13:30~14:30	リフレッシュヨガ MAMI ★	リラクゼーションヨガ EMI ★
	15:00~16:00	空中ヨガ MAMI ★~★★★	低空ヨガ EMI ★~★★★
3月28日(土)	10:30~11:30	ピラティス MAMI ★~★★★	ピラティス KURAMOCHI ★~★★★
	12:00~13:00	空中ヨガ MAMI ★~★★★	空中ヨガ りゅうこ ★~★★★
	13:30~14:30	基礎から学ぶヨガ MAMI ★	リセットヨガ りゅうこ ★
3月29日(日)	10:30~11:30	トレーニングヨガ OTANI ★★	筋膜リリースヨガ rico ★~★★★

★3月イベント情報★

ヨガウェアがお買い得!
Spring SALE
2026年3月12日(木)~
2026年3月30日(月)まで
※購入、発出時間は未定です

桜まつり開催に伴う駐車場のご案内
3/28(土)29(日)は近隣で
桜まつり開催の為、
駐車場の混雑が予想されます。
通常の駐車場が満車の場合は、
タイムズ五香第6・第10駐車場もご利用頂けます。
なお、第6・第10駐車場も満車の場合は、
駐車場のご利用が出来ない場合があります。
何卒ご理解ご協力の程宜しくお願いいたします。

