

2026年 5月 【休館日】6日(水)16日(土)26日(火)31日(日)

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)
 ◎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 4日 代講	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO	10:30~11:30 デトックスヨガ ★ mitsuho	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 空中ヨガ ★ YASUKO	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 (強度0.5)	10:30~11:30 ピラティス ★~★★ MAMI	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	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日 代講	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	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 リセットヨガ 1日 空中ヨガ 8日 空中エクササイズ 15日 空中ヨガ 22日 空中エクササイズ 29日 空中ヨガ ★~★★ 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	12:00~13:00 パワーヨガ ★ 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
12:30														
13:00														
13:30														
14:00	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 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 ハーブブレンド ★★★ ナオ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI	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	15:00~16:00 身体と心を整えるヨガ ★~★★ YUKIKO	15:00~16:00 5B HIT THE BEAT 12B ヴィンヤサヨガ 19B HIT THE BEAT ★★★ 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 ヨガホイール ★ YUKIKO 2日 9日 EMI 16日 休館日 23日 EMI 30日 YUKIKO	15:00~16:00 いつものポーズを 深めるヨガ ★~★★ 真波	13:30~14:30 ピラティス ★ ちか	13:30~14:30 楽みフレッシュヨガ ★ rico
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30		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		16:30~17:30 プロップスほぐしヨガ ★ EMI	17:00~18:00 骨盤バランスヨガ ★~★★ Mayumi	16:30~17:30 優しい空中ヨガ ★ EMI	16:00~17:00 ヴァイクンタヨガ ★~★★ ちか	14:45~15:45 ヴァイクンタヨガ ★~★★ ちか
18:00		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド *代講レッスン*				M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		18:00~19:00 空中アクロバットヨガ ★~★★★ EMI	M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド	18:00~19:00 極上ほぐしヨガ ★ EMI	16:00~17:00 空中ヨガ ★ ちか	15:30~16:30 疲労解消ヨガ ★ 鈴木
18:30														
19:00		19:00~20:00 代講案内を ご参照下さい	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 空中ヨガ ★~★★ rico	19:00~20:00 フローヨガ ★ 鈴木		*時間変更* 19:15~20:15 優しい空中ヨガ ★ ちか		19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ ★★★★ しゅう 75分	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可			
19:30														
20:00														
20:30		*代講レッスン*	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		*レッスン・時間変更* 20:30~21:30 7日 ヴァイクンタヨガ 14日 ピラティス 21日 ヴァイクンタヨガ 28日ピラティス ★ ちか		20:30~21:30 リンパ リラクゼーションヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 ハタヨガ ~ヒップ~ ★★★ しゅう			
21:00														
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になったクラスがございます。
 (太枠部分でご確認ください)

★祝日営業時間スケジュール案内★

5月4日(月・祝日)		5月5日(火・祝日)	
常温	HOT	常温	HOT
8:30開店		8:30開店	
	時間変更 9:00~10:00 タオルストレッチヨガ ★ mitsuho		*時間変更* 9:00~10:00 デトックスヨガ ★ mitsuho
10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ ★ rico	10:30~11:30 シェイプUPピラティス ★ YUKIKO	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO	10:30~11:30 メリハリボディヨガ ★ mitsuho
	ビデオレッスン 12:00~13:00 コアヨガ ★ shoii	11:45~12:45 アライメントフロー ★★★ YUKIKO	ビデオレッスン 12:00~13:00 エネルギーチャージ ヨガ ★ saho
	タイトル・時間変更 13:45~14:45 アシュタンガヨガ ★★★ YUKIKO	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI	*タイトル・時間変更* 13:30~14:30 コアを凝縮して ピラティス ★~★★ たかし
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 HIT THE BEAT ★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico
時間変更 16:30~17:30 道具を使って整える 下半身ヨガ ★~★★ 真波	*時間変更* 16:30~17:30 基本のパワーヨガ ★ YUKIKO	*時間変更* 16:30~17:30 空中ヨガ ★~★★ rico	*時間変更* 16:30~17:30 ヨガワークアウト ★ 鈴木
18:30閉店		18:30閉店	

★代講案内★

月日	時間	クラス	代講・休講
5月4日(月・祝)	9:00~10:00	経絡ヨガ JUN ★	タオルストレッチヨガ 瞳 ★
5月11日(月)	12:00~13:00	シェイプアップピラティス 瞳 ★~★★	骨盤調整ヨガ JUN ★~★★★
	19:00~20:00	-	リラクゼーション コンディショニング KURAMOCHI ★
5月18日(月)	20:30~21:30	-	ヒップメイク ピラティス KURAMOCHI ★★
	19:00~20:00	-	リラクゼーション コンディショニング KURAMOCHI ★
5月25日(月)	20:30~21:30	-	ヒップメイク ピラティス KURAMOCHI ★★
	19:00~20:00	-	疲労回復ヨガ mitsuho ★
	20:30~21:30	-	フローミュージックヨガ mitsuho ★★

2026年 ゴールデンウィークスケジュール

昭和の日 4月29日(水) 4月30日(木)

祝日営業 8:30~18:30 休館日

憲法記念日 5月3日(日) 5月4日(月) 5月5日(火) 5月6日(水) 5月7日(木)

通常 10:00~22:30 祝日営業 8:30~18:30 祝日営業 8:30~18:30 祝日営業 8:30~18:30 休館日 10:00~22:30

時間外利用料金 1,650円(税込) とさせていただきます

