

2026年  
6月

【休館日】6日(土)16日(火)26日(金)30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)  
◎1回/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	
10:00															
10:30															
11:00	ディープストレッチヨガ ★ rico	経絡ヨガ ★ JUN	*レッスン変更* 10:30~11:20 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	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 ★ 睡	10:30~11:30 空中ヨガ ★★ YASUKO	10:30~11:30 パーソニックヨガ ★~★★ 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 朝の元氣ヨガ ★ 眞波 (強度0.5)	10:30~11:30 ピラティス ★~★★ MAMI 20日 代講	9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★~★★ ナオ		
11:30															
12:00															
12:30	優しい空中ヨガ ★~★★ rico	シェイプUPピラティス ★~★★ 睡	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~ ★ 睡	11:45~12:45 リセットボディメイク ★ YASUKO	12:00~12:45 お腹周りのお肉スッキリヨガ ★ OTANI	11:45~13:00 5日 ヨガホイール 12日 リセットヨガ 19日 ヨガホイール ★ 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 20日 代講	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	
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 ★~★★ 睡 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	*新設レッスン* 13:30~14:20 マシンピラティス ★ mitsuho 50分	*ビデオレッスン変更* 13:30~14:30 サブリメントヨガ ★ AKIKO	13:30~14:45 アシュタンガヨガ ハードプリアマリ ★~★★ ナオ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI 20日 代講	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															
15:30	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 2日 ヴィンヤサヨガ 9日 HIT THE BEAT 23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 ★ 眞波	15:00~16:00 ピラティス ★~★★ KURAMOCHI	*レッスン変更* 15:00~16:00 フロー ミュージックヨガ ★~★★ mitsuho	*担当変更* 15:00~16:00 3日 ｽﾄﾘｯﾁ EMI 20日 ｽﾄﾘｯﾁ ナオ 27日 ｽﾄﾘｯﾁ EMI ★	15:00~16:00 いつものポーズを 深めるヨガ ★~★★ 眞波	15:00~16:00 13日 ｽﾄﾘｯﾁ EMI 20日 ｽﾄﾘｯﾁ ナオ 27日 ｽﾄﾘｯﾁ EMI ★	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	
16:00															
16:30															
17:00															
17:30		17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★ ayoano													
18:00		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント *担当変更*													
18:30															
19:00															
19:30	19:15~20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 ハタヨガ・ベーシック ★~★★ さちえ 15日 代講	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		*担当・時間変更* 19:00~19:50 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	*担当・時間変更* 19:00~20:00 ボディメイクヨガ ★~★★★ 睡	19:00~20:00 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* ノーカウント	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可	19:00~20:00 極上ほぐしヨガ ★ EMI	17:00~18:00 フローヨガ ★★ 鈴木		
20:00															
20:30															
21:00	20:30~21:30 ヨガホイール ★ りゅうこ	20:30~21:30 呼吸を深める リラクソロジー ★ Mayu 22日 代講	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		*担当・時間変更* 20:15~21:15 ホイールヨガ ★ YUKIKO	20:30~21:30 リンパ リラクソロジー ★ 睡	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回の中の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。

お知らせ  
2026年6月から /  
マシンピラティス  
グループレッスンが始まります

★代講案内★

月 日	時間	クラス	代講・休講
6月15日(月)	19:00~20:00	ハタ・ヨガベーシック さちえ ★~★★	股関節ほぐしヨガ rico ★~★★
6月20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 ★~★★
6月22日(月)	13:30~14:30	基礎から学ぶヨガ MAMI ★	リセットヨガ りゅうこ ★
	20:30~21:30	呼吸を深める リラクソロジー mayu ★	夜のリラクゼーションヨガ rico ★

6月から新しい  
インストラクターが  
仲間入りしました!

インストラクター紹介  
さちえ  
毎週月曜日 19:00~20:00  
ハタヨガ・ベーシック ★~★★

- RYT200
- アドバンス100時間
- 瞑想、呼吸法指導者
- シニアヨガ指導者
- マインドフルネス瞑想講座修了
- 腰痛指導者
- 哲学講座修了
- 中・高保健体育教員免許
- 小学校教員免許

ある日ふと『あっ、ヨガやろう』と思い立ったのがガガの始まりでした。そこから、アサナやプラナヤマをはじめ様々な知識が快適な日々へ導いてくれています。形にとらわれず、開放していく時間を共に楽しみましょう。

インストラクター紹介  
Mayu  
毎週月曜日 20:30~21:30  
呼吸を深めるリラクソロジー ★

- RYT200

中国留学の際にヨガを習い、帰国後に3年間ヨガスタジオに就職しインストラクターを経験しました。その後沖縄でのヨガ合宿に参加しフリーのインストラクターとして活動をスタートしました。心と体を癒せるレッスンを目標にしています。ヨガを初めて行う方にも安心してレッスンを受けて頂きたいです。癒しの1時間を過ごして頂けたら嬉しいです。ぜひレッスンでお待ちしています。

6月

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	29	30				

祝日 ▲  
休館日 ○

新しく  
始めたい方  
オプションや追加料金  
お支払いでご利用頂けます♪  
▼料金▼  
○空中・マシンピラティスOP  
4,290円(税込)  
○空中・マシンピラティスM4OP  
3,300円(税込)  
○1回券  
2,200円(税込)

現在の空中会員様・空中オプションの会員様は  
●追加料金なし  
●空中ヨガ、マシンピラティスどちらか1日1レッスン受講可能  
空中ヨガに加えて、マシンピラティスもぜひお楽しみ下さい♪  
※マシンピラティスはご予約が必要となります。ご予約ルールは空中ヨガと同様です。  
※代講の場合、空中ヨガレッスンに変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。  
ご不明な点はフロントスタッフまでお気軽にお声がけください。