

2026年
9月

【休館日】6日(日)16日(水)26日(土)30日(水)

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 ±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		常温		常温		常温		常温		常温		常温	
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT	
10:30～11:30 ディープストレッチヨガ ★ rico		10:30～11:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI 21日 代講		10:30～11:20 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分		10:30～11:30 マシンプラティス BASIC ★ mitsuho 29日 代講		10:30～11:30 マシンプラティス BASIC ★ YUKIKO 50分		10:30～11:30 マシンプラティス BASIC ★ YUKIKO 50分		10:30～11:30 マシンプラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	
12:00～12:50 マシンプラティス ★ rico 50分		12:00～13:00 マシンプラティス ★ MAMI 21日 代講		12:00～13:00 マシンプラティス ★ MAMI 21日 代講		12:00～13:00 マシンプラティス ★ MAMI 21日 代講		12:00～13:00 マシンプラティス ★ MAMI 21日 代講		12:00～13:00 マシンプラティス ★ MAMI 21日 代講		12:00～13:00 マシンプラティス ★ MAMI 21日 代講	
13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講		13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講		13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講		13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講		13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講		13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講		13:30～14:30 空中ヨガ ★ MAMI 21日 代講	
14:50～15:50 ヨガホール ★ YUKIKO		15:00～16:00 ヨガホール ★ YUKIKO		15:00～16:00 ヨガホール ★ YUKIKO		15:00～16:00 ヨガホール ★ YUKIKO		15:00～16:00 ヨガホール ★ YUKIKO		15:00～16:00 ヨガホール ★ YUKIKO		15:00～16:00 ヨガホール ★ YUKIKO	
17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO		17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO		17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO		17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO		17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO		17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO		17:00～18:00 ヨガホール ★ YUKIKO	
19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ		19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ		19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ		19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ		19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ		19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ		19:00～20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	
20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ		20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ		20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ		20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ		20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ		20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ		20:30～21:30 ヨガホール ★ りゅうこ	
22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30	

★代講案内★

月 日	時間	クラス	代講・休講
9月11日(金)	19:00～20:00	美骨盤ヨガ 亜須可 ★	体を緩めるゆったりヨガ Mayu ★
9月21日(月・祝)	9:00～10:00	リフレッシュヨガ MAMI ★	寝たまま緩めるヨガ EMI ★
	10:30～11:30	ピラティス MAMI ★★	腰痛改善ヨガ EMI ★～★★
	12:00～13:00	空中ヨガ MAMI ★～★★	空中ヨガ rico ★～★★★
9月23日(水・祝)	15:00～16:00	フローヨガ 鈴木 ★★	フローヨガ ナオ ★★
	16:30～17:45	常温：アシュタンガヨガ 鈴木 ★★★★★	アシュタンガを やってみたい人のためのヨガ ★～★★ ナオ ※16:30～17:30(60分)
9月25日(金)	13:30～14:20	マシンピラティス mitsuho ★	マシンピラティス rico ★
	15:00～16:00	疲労回復ヨガ mitsuho ★	寝たまま緩めるヨガ EMI ★
9月29日(火)	10:30～11:30	デトックスヨガ mitsuho ★	美骨盤ヨガ 亜須可 ★
	12:00～13:00	メリハリボディヨガ mitsuho ★★	リセットストレッチヨガ 真波 ★～★★★



9月21日(月・祝日)	9月22日(火・祝日)	9月23日(水・祝日)
常温 HOT	常温 HOT	常温 HOT
8:30開店	8:30開店	8:30開店
9:00～10:00 ディープストレッチヨガ ★ rico	9:00～10:00 寝たまま緩めるヨガ ★ EMI	9:00～10:00 デトックスヨガ ★ mitsuho
10:30～11:20 マシンピラティス ★ rico	10:30～11:30 腰痛改善ヨガ ★ EMI	10:30～11:45 ヒーリングフロー ★ りゅうこ
12:00～13:00 空中ヨガ ★ rico	12:00～13:00 ハタヨガ ★ ayano	12:00～13:00 やさしいヨガ ★ moeka
13:30～14:30 ヨガホール ★ YUKIKO	13:30～14:30 ヨガホール ★ YUKIKO	13:30～14:30 ヨガホール ★ YUKIKO
14:50～15:50 ヨガホール ★ YUKIKO	15:00～16:00 疲労回復ヨガ ★ 鈴木	15:00～16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico
16:00～17:00 股関節ほぐすヨガ ★ YUKIKO	16:30～17:30 アシュタンガを やってみたい人のための ヨガ ★ rico	16:30～17:30 アシュタンガを やってみたい人のための ヨガ ★ rico
18:30開店	18:30開店	18:30開店