

【休館日】 6日(火) 16日(金) 26日(月) 31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

※1965年以前にお生まれの方特典
◎会員種別問わず受贈可能(ホット、空中、ジム会員様可能)
◎ノークラウドレックス(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)

常温

HOT

10:00

10:30

10：30～11：30
ティーブストretchヨガ
★
rico

11:00

11:30

12:00

12：00～12：50
マシンピラティス
★
rico
50分

12:30

13:00

13:30

13：30～14：30
空中ヨガ
★～★★
MAMI
12日 代講

14:00

14:30

14：50～15：50
ヨガホイール
★
YUKIKO
5日 代講

15:00

15:30

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

18:30

19:00

19：00～20：15
空中ヨガ
★
りゅうこ

19:30

20:00

20:30

20：30～21：30
ヨガホイール
★
りゅうこ

21:00

21:30

22:30

火 (Tue)

常温

HOT

10:00

10:30

10：30～11：20
マシンピラティス BASIC
★
YUKIKO
50分

11:00

11:30

12:00

11：45～12：45
アライメントフロー
★★★★
YUKIKO

12:30

13:00

13:30

13：30～14：30
ボディコンディショ
ニングヨガ
★
rico

14:00

14:30

15:00

15：00～16：00
13日 ヴィンヤサヨガ
20日 HIT THE BEAT
27日 ヴィンヤサヨガ
★★★★
鈴木

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:00～20：00
リセットヨガ
★
りゅうこ

19:30

20:00

20：15～21：15
空中エクササイズ
★～★★
りゅうこ

20:30

21:00

20：30～21：30
呼吸を深める
リラクソスヨガ
★
Mayu

21:30

22:30

水 (Wed)

常温

HOT

10:00

10:30

10：30～11：45
ヒーリングフロー
★★
りゅうこ
75分

11:00

11:30

12:00

12：00～13：00
空中ヨガ
★～★★
りゅうこ

12:30

13:00

13:30

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

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

17：00～18：00
引き締めヨガ
★★
あやの

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

18:30

19:00

19：00～20：00
フローヨガ
★★
鈴木

19:30

20:00

20:30

20：30～21：45
アシュタンガヨガ
★★★★
鈴木
75分

21:00

21:30

22:30

木 (Thu)

常温

HOT

10:00

10:30

10：30～11：30
空中ヨガ
★★
YASUKO

11:00

11:30

12:00

11：45～12：45
リセットボディメイクヨガ
★
YASUKO

12:30

13:00

13:30

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

14:00

14:30

15:00

15:30

15：00～16：00
ピラティス
★～★★
KURAMOCHI

16:00

16:30

17:00

17：00～18：00
健康ヨガ
★～★★
教子

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

18:30

19:00

19：00～19：50
マシンピラティス BASIC
★
YUKIKO
50分

19:30

20:00

20：00～20：50
マシンピラティス BASIC
★
YUKIKO
50分

20:30

21:00

20：30～21：30
リンパ
リラクソスヨガ
★
瞳

21:30

22:30

金 (Fri)

常温

HOT

10:00

10:30

10：30～11：30
2日 空中ヨガ
9日 空中エクササイズ
23日 空中ヨガ
30日 空中エクササイズ
★～★★
りゅうこ

11:00

11:30

12:00

11：45～13：00
2日 リセットヨガ
9日 ヨガホイール
23日 リセットヨガ
30日 ヨガホイール
★★
りゅうこ

12:30

13:00

13:30

13：30～14：20
マシンピラティス
★
mitsuho
50分

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

16：30～17：30
プロップスほくしヨガ
★
EMI

17:00

17:30

18:00

18：00～19：00
フェアリー空中ヨガ
★★
EMI

18:30

19:00

19：15～20：30
ヴィンヤサヨガ
★★★★
しゅう
75分

19:30

20:00

20:30

20：30～21：30
ハタヨガ
～ヒップ～
★★★★
しゅう

21:00

21:30

22:30

土 (Sat)

常温

HOT

10:00

10:30

10：30～11：00
朝の元気ヨガ
★(強度0.5)
真波

11:00

11:30

12:00

12：00～13：00
空中ヨガ
★～★★
MAMI

12:30

13:00

13:30

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

14:00

14:30

15:00

15：00～16：00
3日 3d ストレッチ ナオ
10日 3d ハイール EMI
17日 3d ストレッチ ナオ
24日 3d ハイール EMI
★

15:30

16:00

16:30

16：30～17：30
優しい空中ヨガ
★
EMI

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20：30～21：30
ハタヨガ
～ヒップ～
★★★★
しゅう

20:30

21:00

21:30

22:30

日 (Sun)

常温

HOT

10:00

8：30開店

10:30

10:30～10：00
モーニングフローヨガ
★～★★
ナオ

11:00

11:30

12:00

10：30～11：45
アシュタンガヨガ
★★★★
ナオ
75分

12:30

13:00

13:30

12：00～13：00
空中ヨガ
★
rico

14:00

14:30

15:00

15:30

13：30～14：20
マシンピラティス
★
ちか
50分

16:00

16:30

17:00

14：45～15：45
ヴァイクンタヨガ
★～★★
ちか

17:30

18:00

16：00～17：00
空中ヨガ
★★
ちか

18:30

19:00

17：00～18：00
【アジャストストレッチ】
ヴィンヤサフロー
★★
鈴木

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:30

8：30開店

18:30閉店

★祝日レッスンスケジュール案内★

10月12日(月・祝日)

常温

HOT

8：30開店

★代講案内★

月 日	時間	クラス 	代講・休講
10月5日(月)	13:30~14:30	身体と心を整えるヨガ YUKIKO ★~★★	フローヨガ ナオ ★~★★
	14:50~15:30	常温: ヨガホール YUKIKO ★	常温: ヨガストレッチ ナオ ★
10月12日(月・祝)	13:30~14:30	空中ヨガ MAMI ★~★★	空中ヨガ rico ★~★★
10月30日(金)	19:00~20:00	美骨盤ヨガ 亜須可 ★	デトックスヨガ OTANI ★~★★

10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	31

祝曰

休館日



\ 每週日曜日17:00~18:00 /

アジャストレッスン



マシンピラティス
グループレッスンを開始しています



10月12日(月・祝日)	
常溫	HOT
8:30開店	
	＊時間変更＊ 9:00～10:00 リフレッシュヨガ ★ MAMI
10:30～11:30 ディープストレッチヨガ ★ rico	＊時間変更＊ 10:30～11:30 ピラティス ★★ MAMI
12:00～12:50 マシンプラティス ★ rico	12:00～13:00 ハタヨガ ★ ayano
＊代講レッスン＊	
13:30～14:30 空中ヨガ ★～★★ rico	13:30～14:30 身体と心を整えるヨガ ★～★★ YUKIKO
14:50～15:50 ヨガホイール ★ YUKIKO	15:00～16:00 骨盤調節ヨガ ★ 曜
＊時間変更＊	
16:00～17:00 股関節をほぐすヨガ ★～★★ YUKIKO	＊時間変更＊ 16:30～17:30 美yoga ～二の腕・背中編～ ★★

