Hot&Shapeカルド五香

2026年 11月 レッスンスケジュール

【休館日】6日(金)16日(月)26日(木)30日(月)

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
8:30													8：30開店	
9:00														9：00～10：00 モーニングフローヨガ ★～★★ ナオ
9:30														
10:00									10：30～11：30 13日 空中ヨガ 20日 空中エクササイズ 27日 空中ヨガ ★～★★ りゅうこ		10：30～11：00 朝の元気ヨガ (強度0.5) 真波	10：30～11：30 ピラティス ★～★★ MAMI		
10:30	10：30～11：30 ティープストレッチヨガ ★ rico	10：30～11：30 リフレッシュヨガ ★ MAMI	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 ★ 瞳	10：30～11：30 空中ヨガ ★★ YASUKO	10：30～11：30 ベーシックヨガ ★～★★ OTANI		10：30～11：30 ベーシックピラティス ★～★★ rico			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 代講
11:00														＊ビデオレッスン＊ ノーカウント
11:30			＊時間変更＊ 11：35～12：35 アライメントフロー ★★★ YUKIKO				11：45～12：45 リセットボディメイクヨガ ★ YASUKO	12：00～12：45 お腹周りのお肉スッキリヨガ ★★ OTANI ※ビデオレッスンに変更の可能性がございます。 変更の場合は、ラインにてご連絡をさせて頂きます。	11：45～13：00 13日 リセットヨガ 20日 ヨガホイール 27日 リセットヨガ ★★ りゅうこ					
12:00	12：00～12：50 マシンピラティス ★ rico 50分	12：00～13：00 ピラティス ★★ MAMI		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 スローピラティス ★～★★ 瞳				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 8日 代講
12:30														＊ビデオレッスン＊ ノーカウント
13:00													12：00～13：00 空中ヨガ ★ rico	12：00～13：00 ストレッチヨガ ★ あきこ
13:30	13：30～14：30 空中ヨガ ★～★★ MAMI 23日 代講	13：30～14：30 身体と心を整えるヨガ ★～★★ YUKIKO	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	13：30～14：30 パワーヨガ ★★ shoji	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	13：30～14：20 マシンピラティス ★ mitsuho 50分	13：30～14：30 サプリメントヨガ ★ AKIKO	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	13：30～14：30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI		M4会員1回とカウント
14:00													13：30～14：20 マシンピラティス ★ ちか 50分	13：30～14：30 楽リフレッシュヨガ ★ rico
14:30														
15:00	14：50～15：50 ヨガホイール ★ YUKIKO	15：00～16：00 骨盤調節ヨガ ★ 瞳		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 7日 ﾖｶﾞｽﾄﾚｯﾁ ナオ 14日 ﾖｶﾞﾎｲｰﾙ EMI 21日 ﾖｶﾞｽﾄﾚｯﾁ ナオ 28日 ﾖｶﾞﾎｲｰﾙ EMI ★	15：00～16：00 リセットストレッチヨガ ★～★★ 真波	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
15:30														
16:00				16：30～17：30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木							16：30～17：30 優しい空中ヨガ ★ EMI	16：30～17：30 マインドフルネスヨガ ★ なつみ	16：00～17：00 空中ヨガ ★★ ちか	
16:30									16：30～17：30 プロップスほぐしヨガ ★ EMI			M4会員1回とカウント ＊ビデオレッスン＊ノーカウント		
17:00		17：00～18：00 ハタヨガ ★～★★ ayano				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		18：00～19：00 極上ほぐしヨガ ★ EMI		17：00～18：00 【アジャストレッスン】 ヴィンヤサフロー ★★ 鈴木
17:30														
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				M4会員1回とカウント ＊ビデオレッスン＊ ノーカウント		M4会員1回とカウント ＊ビデオレッスン＊ ノーカウント	18：00～19：00 フェアリー空中ヨガ ★★ EMI	M4会員1回とカウント ＊ビデオレッスン＊ ノーカウント				
18:30													18:30閉店	
19:00	19：00～20：15 空中ヨガ ★ りゅうこ	19：00～20：00 ハタヨガ・ベーシック ★～★★ さちえ	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 4日 代講	19：00～19：50 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	19：00～20：00 ボディメイクヨガ ★★～★★★ 瞳	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			20：15～21：15 空中エクササイズ ★～★★ りゅうこ				20：00～20：50 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分							
20:30	20：30～21：30 ヨガホイール ★ りゅうこ	20：30～21：30 呼吸を深める リラックスヨガ ★ Mayu		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 4日 代講	20：30～21：30 股関節ほぐしヨガ ★ rico		20：30～21：30 リンパ リラックスヨガ ★ 瞳		20：30～21：30 ハタヨガ ～ヒップ～ ★★★ しゅう				
21:00														
21:30														
22:30														

スケジュール変更
※前回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）ご確認下さいませ。

★代講案内★

月　日	時間	クラス ⇒	代講・休講
11月4日(水)	19：00～20：00	フローヨガ 鈴木 ★★	パワーヨガ ナオ ★★
	20：30～21：45	常温：アシュタンガヨガ 鈴木 ★★★	常温：アシュタンガヨガ ハーフプライマリー ナオ ★★★ (20：30～21：30/60分)
11月8日(日)	10：30～11：30	トレーニングヨガ OTANI ★～★★	ピラティス rico ★★
11月23日(月・祝	13：30～14：30	空中ヨガ MAMI ★～★★	空中ヨガ rico ★～★★

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。

11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 ○





久しぶりの《フローミュージックヨガ》です♪音楽に合わせ、身体を動かし楽しみましょー！

★祝日レッスンスケジュール案内★

11月3日(火・祝日) 常温	11月3日(火・祝日) HOT	11月23日(月・祝日) 常温	11月23日(月・祝日) HOT
8：30開店		8：30開店	
	＊時間変更＊ 9：00～10：00 デトックスヨガ ★ mitsuho		＊時間変更＊ 9：00～10：00 リフレッシュヨガ ★ MAMI
	＊時間・レッスン変更＊		＊時間変更＊
10：30～11：20 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	10：30～11：30 フローミュージックヨガ ★★ mitsuho	10：30～11：30 ティープストレッチヨガ ★ rico	10：30～11：30 ピラティス ★★ MAMI
11：35～12：35 アライメントフロー ★★★ YUKIKO	12：00～13：00 やさしいヨガ ★ moeka	12：00～12：50 マシンピラティス ★ rico	12：00～13：00 ハタヨガ ★ ayano
		＊代講レッスン＊	
13：30～14：30 ボディコンディショニングヨガ ★ rico		13：30～14：30 空中ヨガ ★～★★ rico	13：30～14：30 身体と心を整えるヨガ ★～★★ YUKIKO
15：00～16：00 HIIT THE BEAT ★★★ 鈴木	15：00～16：00 リラクゼーションヨガ ★ rico	14：50～15：50 ヨガホイール ★ YUKIKO	15：00～16：00 骨盤調節ヨガ ★ 瞳
＊時間変更＊		＊時間変更＊	＊時間変更＊
16：30～17：30 空中ヨガ ★ rico	16：30～17：30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木	16：00～17：00 股関節をほぐすヨガ ★～★★ YUKIKO	16：30～17：30 美yoga ★★ 瞳
18：30閉店		18：30閉店	