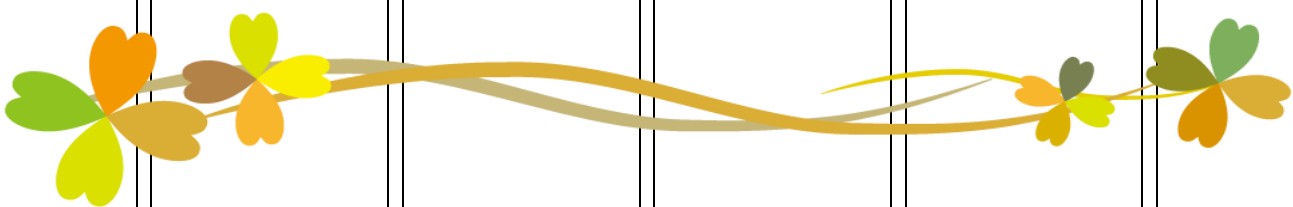


Hot&Shape
CALDO
せんげん台

★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・祝日8:30~18:30
【TEL】 048-971-8238 【休館日】 6日・16日・26日・月末最終日

November
11月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							8:30 開店	9:00
9:30							9:00~10:00 hippymeyoga NOJI	9:30
10:00							★ゆるホット	10:00
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30
11:00	ベーシックヨガ	リラックスヨガ	アロマ リラックスヨガ	癒しのヨガ	リンパマッサージ ヨガ	ディープストレッチ ヨガ	コアパワー	11:00
11:30	Izumi	Minori	ひろみ	ゆきこ	ミカ	rico	NOJI	11:30
	★	★	★	★	★	★	★★★	
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00
12:30	ボディメイクヨガ	ピラティス	パワーヨガ	デトックスフロー ヨガ	やさしい ヴィンヤサフローヨガ	デトックスヨガ	リラックスヨガ	12:30
13:00	Izumi	Minori	ひろみ	ゆきこ	ミカ	rico	井上知亜紀	13:00
	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★	
13:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30			13:30~14:30	13:30
14:00	ビデオレッスン	ワークアウトヨガ	ビデオレッスン	ゆるめるヨガ			デトックスフローヨガ	14:00
14:30	1レッスンに含みません	Rie	1レッスンに含みません	Rie			井上知亜紀	14:30
15:00		★★ゆるホット		★			★★	
15:30		15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00
		やさしいヨガ		Music Feel Yoga (BASIC)	リフレッシュヨガ	ベーシックヨガ	美背中ヨガ	15:30
16:00	16:00~17:00	Rie		Rie	ひろみ	HANA	ゆきこ	16:00
16:30	ベーシック ピラティス	★		★★ゆるゆる35度	★	★	★	16:30
17:00	Malino		16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	17:00
	★★		ベーシックヨガ		月礼拝ヨガ	体幹強化ヨガ	トワイライトヨガ	
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30	Izumi		ひろみ	HANA	ゆきこ	17:30
18:00	ハタヨガメソッド	スタイルアップ エクササイズ	★		★★	★★	★★	
18:30	Malino	Ayishah	18:00~18:45 キックアウト			18:00~19:00	18:30 閉館	18:00
	★★★	★	★★★(靴下持参) Izumi			ゆったりヨガ		18:30
19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	15分の空き時間			Mayu		
19:30	下半身強化ヨガ	スタイルup ベリーダンス	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	★		
20:00	HANA	Ayishah	ボディコンディショニ ングヨガ	ナイトフローヨガ	ナイトヨガ			
	★★	★★	井上知亜紀	NOJI	ゆきこ			
20:30	20:30~21:30	20:30~21:30	★	★★★	★			
21:00	リラックスヨガ	ヴィンヤサヨガ	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30			
21:30	HANA	しゅう	デトックスヨガ	ヒーリングナイト ヨガ	HOTピラティス			
	★	★★★	井上知亜紀	NOJI	Yuu			
22:00			★	★	★★			
22:30								

11月の代行レッスン								
月 日		時間	レッスン名	担当		代行	担当	
11月2日	(日)	12:00~13:00	リラックスヨガ	井上知亜紀	★	リラックスヨガ	ひろみ	★
		13:30~14:30	デトックスフローヨガ		★★	パワーヨガ		★★
11月3日	(月)	12:00~13:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	やさしいピラティス	Yuu	★★
		13:30~14:30	ハタヨガメソッド		★★★	アクティブパワーヨガ	ひろみ	★★★
11月8日	(土)	18:00~19:00	ゆったりヨガ	Mayu	★	癒しのリンパヨガ	ゆきこ	★
11月18日	(火)	10:30~11:30	リラックスヨガ	Minori	★	リラックスヨガ	NOJI	★
		12:00~13:00	ピラティス		★★	コアフロー		★★

11/3 (月)	11/24 (月)
8:30 OPEN	
9:00~10:00 ベーシックヨガ Izumi ★	9:00~10:00 ベーシックヨガ Izumi ★
10:30~11:30 ボディメイクヨガ Izumi ★★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Izumi ★★
代行レッスン 12:00~13:00 やさしいピラティス Yuu ★★	12:00~13:00 ベーシックピラティス Malino ★★
代行レッスン 13:30~14:30 アクティブパワーヨガ ひろみ ★★★	13:30~14:30 ハタヨガメソッド Malino ★★★
15:00~16:00 下半身強化ヨガ HANA ★★	15:00~16:00 筋膜リリースヨガ rico ★★
16:30~17:30 リラックスヨガ HANA ★	代行レッスン 16:30~17:30 リラクゼーションヨガ rico ★
18:30 CLOSE	