

2025年 8月

【休館日】6日(水)15日(金)16日(土)26日(火)31日(日)

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

※1962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開店	
10:30~11:30 ディープストレッチヨガ ★ rico	10:30~11:30 経絡ヨガ ★ JUN 11日 代講	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO	10:30~11:30 デトックスヨガ ★ mitsuho	10:30~11:45 ディープフローヨガ ★★ 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 アンチエイジングヨガ ★~★★ rico	10:30~11:00 朝の元氣ヨガ ★ (強度0.5) 真波	10:30~11:30 ピラティス ★~★★ MAMI			9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★~★★ ナオ
12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 シェイプUPピラティス ★~★★ 瞳	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～ ★★ 瞳	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	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
13:45~14:45 ヨガホール ★★ 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 ★ 瞳 75分		13:30~14:45 エナジーフローヨガII ★★★★ Kahori 75分 14日 代講	13:30~14:30 骨盤コンディショニング ★ KURAMOCHI	13:30~14:30 フロー ミュージックヨガ ★★ mitsuho	13:30~14:45 アシュタンガヨガ ハーブフライマリー ★★★ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI		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
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 5日 ヴィンヤサヨガ 12日 HIT THE BEAT 19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 ★ 真波			15:00~16:00 エイジレス ボディメイク ★~★★ KURAMOCHI	15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho 29日 代講	15:00~16:00 ヨガホール ～肩集中～ ★ YUKIKO 2日30日 代講	15:00~16:00 アロマリンパヨガ ★~★★ 真波		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
	17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★ ayano		16:30~17:30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木		17:00~18:00 引き締めヨガ ★★ あやの	17:30~18:30 ビギナーピラティス ★ ちか	17:00~18:00 健康ヨガ ★~★★ 教子	17:00~18:00 骨盤バランスヨガ ★~★★ Mayumi	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		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
	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	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		16:00~17:00 空中ヨガ ★★ ちか	17:00~18:00 フローヨガ ★★ 鈴木
19:15~20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 自律神経を整えるヨガ ★ YUMI 25日 代講	19:00~20:00 リセットヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 パワーヨガアドバンス ★★★ YUKIKO	19:15~20:15 空中ヨガ ★~★★ rico	19:00~20:00 燃焼系 腸美人ヨガ ★★ 鈴木	19:00~20:00 優しい空中ヨガ ★ ちか	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				
20:30~21:30 ヨガホール ★ りゅうこ	20:30~21:30 背中美人ヨガ ★★ YUMI 25日 代講	20:15~21:15 空中ピラティス ★~★★ りゅうこ	20:30~21:30 おやすみ前の リセットピラティス ★ たかし	20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★★★ 鈴木 75分	20:30~21:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico		20:30~21:30 リンパ リラクسسヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 ハタヨガ ～ヒップ～ ★★★ しゅう					

★祝日・特別営業時間スケジュール案内★

8月13日(水)14日(木)は
デイ会員様無料で来館頂けます。
※18:00退館です

★代講案内★

月 日	時間	クラス	代講・休講
8月2日(土)	15:00~16:00	常温: ヨガホール ~肩集中~ YUKIKO ★	常温: ベーシック ヨガホール JUN ★
8月11日(月・祝)	10:30~11:30	経絡ヨガ JUN ★	タオルストレッチヨガ 瞳 ★ ※時間変更があります 祝日スケジュールをご参照下さい
8月14日(木)	13:30~14:45	常温: エナジーフローヨガII Kahori ★★★★★	常温: アシュタンガヨガ ナオ ★★★★★
8月25日(月)	19:00~20:00	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	オープンハートヨガ mitsuho ★
	20:30~21:30	背中美人ヨガ YUMI ★★	フローミュージックヨガ mitsuho ★★
8月29日(金)	15:00~16:00	疲労回復ヨガ mitsuho ★	至高のリラクسسヨガ EMI ★
8月30日(土)	15:00~16:00	常温: ヨガホール ~肩集中~ YUKIKO ★	常温: ベーシック ヨガホール JUN ★

★8月お盆スケジュール★

お盆営業スケジュール

8月9日 (土)	8月10日 (日)	8月11日 (月)	8月12日 (火)	8月13日 (水)	8月14日 (木)
通常	通常	祝日営業	通常	短期営業	短期営業
10:00~20:00	8:30~18:30	8:30~18:30	10:00~22:30	10:00~20:00	10:00~20:00

8月15日 (金) 8月16日 (土) 8月17日 (日)

休館日	休館日	通常
		8:30~18:30

13日(水)14日(木)は、10:00~18:00まで
デイトタイム会員様も
無料でご利用頂けます

2025 8 August

日	月	火	水	木	金	土
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

特別営業 □
祝日 △
休館日 ○

15日(金)16日(土)は
休館日となります

8月13日(水)14日(木)は
デイ会員様無料で来館頂けます。
※18:00退館です

8月11日(月・祝日)		8月13日(水・特別営業)		8月14日(木・特別営業)	
常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT
8:30開店		10:00開店		10:00開店	
10:30~11:30 ディープフローヨガ ★★ りゅうこ 75分	*時間変更* 9:00~10:00 タオルストレッチヨガ ★ 瞳	10:30~11:45 ディープフローヨガ ★★ 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
12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico	10:30~11:30 シェイプUPピラティス ★~★★ 瞳	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★ りゅうこ	12:00~13:00 美yoga ~二の腕・背中編~ ★★ 瞳	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
13:30~14:45 アシュタンガヨガ ★★★★ YUKIKO 75分	ビデオレッスン 12:00~13:00 エナジーチャー ジヨガ ★ ayoano	13:45~15:00 身体の使い方を学ぶ ピラティス ★ 瞳 75分		*代講レッスン* 13:30~14:45 アシュタンガヨガ ★★★★ ナオ 75分	13:30~14:30 骨盤コンディショニング ★ KURAMOCHI
15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★ MAMI	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI		15:00~16:00 リンパほぐし ★ 真波		15:00~16:00 エイジレス ボディメイク ★~★★ KURAMOCHI
16:30~17:30 空中ヨガ ★~★★ MAMI	*時間変更* 16:30~17:30 身体と心を整えるヨガ ★~★★ YUKIKO	*時間変更* 16:30~17:30 空中ヨガ ★~★★ rico	*タイトル変更* 16:30~17:30 HIT THE BEAT ★ 鈴木	*時間変更* 16:30~17:30 ビギナーピラティス ★ ちか	*時間変更* 16:30~17:30 リンパリラクسسヨガ ★ 瞳
18:30~19:45 眠るヨガ ★~★★ りゅうこ 75分	*タイトル変更* 16:30~17:30 背中美人ヨガ ★★ YUMI	*時間変更* 18:00~19:15 アシュタンガヨガ ★ 鈴木 75分	*時間変更* 18:00~19:00 股関節ほぐしヨガ ★ rico	*時間変更* 18:00~19:00 優しい空中ヨガ ★ ちか	*時間変更* 18:00~19:00 リンパリラクسسヨガ ★ 瞳
18:30開店		20:00開店		20:00開店	