

2025年 9月 【休館日】6日(土)16日(火)26日(金)30日(火)

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
10:00														
10:30	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 22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 パーソナルヨガ ★~★★★ OTANI	10:30~11:30 5日 空中ヨガ 12日 空中ピラティス 19日 空中ヨガ ★~★★ りゅうこ	10:30~11:30 アンチエイジングヨガ ★~★★ rico	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 20日 代講	8:30開店	
11:00														
11:30														
12:00	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 お腹周りの筋肉スッキリヨガ ★ OTANI	11:45~13:00 5日 リセットヨガ 12日 ヨガホール 19日 リセットヨガ ★ りゅうこ	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 20日 代講	12:00~13:00 パワーストリー ★ 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 21日 代講
12:30														
13:00														
13:30														
14:00	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	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 ハーフプライマリー ★★★ ナオ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI 20日 代講	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
14:30														
15:00	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 2日 HIT THE BEAT 9日 ヴィンヤサヨガ 23日 HIT THE BEAT ★★★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico										
15:30														
16:00														
16:30														
17:00		17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★★ ayano		16:30~17:30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木										
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	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	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 5日 代講				
20:00														
20:30	20:30~21:30 ヨガホール ★ りゅうこ	20:30~21:30 背中美人ヨガ ★★ YUMI	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 リラクゼーションヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 リンパ リラクゼーションヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 ハタヨガ ~ハタヨガ~ ★★★ しゅう	20:30~21:30 ハタヨガ ~ハタヨガ~ ★★★ しゅう				
21:00														
21:30														
22:30														

※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回以内の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。

スケジュール変更
※前日から時間や内容が変更となったクラスがございます。
(本枠部分にて確認下さいませ。)

★祝日スケジュール案内★

9月15日(月・祝日)		9月23日(火・祝日)	
常温	HOT	常温	HOT
8:30開店		8:30開店	
	時間変更 9:00~10:00 経絡ヨガ ★ JUN		*時間変更* 9:00~10:00 デトックスヨガ ★ mitsuho
10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ ★ rico	*時間変更* 10:30~11:30 シェイプUPピラティス ★~★★★ 瞳	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO	*時間変更* 10:30~11:30 メリハリボディヨガ ★★ mitsuho
	ビデオレッスン 12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico	11:45~12:45 アライメントフロー ★★★ YUKIKO	ビデオレッスン 12:00~13:00 パワーストリー ★ sholl
タイトル変更 13:45~14:45 ヨガホール ~肩集中~ ★ 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	*時間変更* 13:30~14:30 ピギーナピラティス ★ たかし
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 HIT THE BEAT ★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico
タイトル・時間変更 16:30~17:45 癒えるヨガ ★~★★★ りゅうこ 75分	*時間変更* 16:30~17:30 背中美人ヨガ ★ YUMI	*時間変更* 16:30~17:30 ローアリアル ★~★★★ rico	16:30~17:30 ヨガワークアウト ★ 鈴木
18:30開店		18:30開店	

★代講案内★

月 日	時間	クラス	代講・休講
9月5日(金)	19:00~20:00	美骨盤ヨガ 亜須可 ★	経絡ヨガ JUN ★
9月14日(日)	15:30~16:30	疲労解消ヨガ 鈴木 ★	安眠リラクゼーションヨガ EMI ★
	17:00~18:00	フローヨガ 鈴木 ★★	暗闇ヒーリングヨガ EMI ★~★★★
9月20日(土)	10:30~11:30	ピラティス MAMI ★~★★★	ピラティス KURAMOCHI ★~★★★
	12:00~13:00	空中ヨガ MAMI ★	空中ヨガ りゅうこ ★
	13:30~14:30	基礎から学ぶヨガ MAMI ★	リセットヨガ りゅうこ ★
	15:00~16:00	常温：ヨガホール ~肩集中~ YUKIKO ★	常温：パーソナル ヨガホール JUN ★
9月21日(日)	10:30~11:30	トレーニングヨガ OTANI ★★	筋膜リリースヨガ rico ★~★★★
9月22日(月)	10:30~11:30	経絡ヨガ JUN ★	タオルストレッチヨガ 瞳 ★

2025 9 September

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 ○

フェイスタオルをご用意ください

★9月イベント案内★

YOGA WEAR SALE
9/12(金)~9/28(日)
カルド五香店 フロント付近にて販売いたします。

UP TO 70%