

2025年
10月

【休館日】6日(月)16日(木)26日(日)31日(金)

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)
◎ノークラントレッスン(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													8:30開店		8:30	
10:30					*タイトル変更*				*タイトル変更*						9:00	
11:00	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 13日 代講	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO 14日 代講	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 空中エクササイズ 10日 空中ヨガ 17日 空中エクササイズ 24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		9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★~★★ ナオ 19日 代講	9:30	
11:30															10:00	
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 14日 代講	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	11:45~13:00 3日 ヨガホイル 10日 リセットヨガ 17日 ヨガホイル 24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	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 19日 代講	10:30~11:30 トレーニングヨガ ★ OTANI	10:30	
12:30									※ビデオレッスンに変更の 可能な場合は、ラインにて ご連絡をさせていただきます。					*ビデオレッスン* ノークラント	11:00	
13:00									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			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	11:30	
13:30	13:45~14:45 ヨガホイル ★★ 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					13:30~14:30 フロー ミュージックヨガ ★★ mitsuho 17日 代講	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			12:00	
14:00																12:30
14:30															M4会員1回とカウント	13:00
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 13日 代講	15:00~16:00 7日 ウィンヤサヨガ 14日 HIT THE BEAT 21日 ウィンヤサヨガ 28日 HIT THE BEAT ★★★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico						15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho 17日 代講	15:00~16:00 ヨガホイル ～肩集中～ ★ YUKIKO 4日11日 代講	15:00~16:00 アロマリンバヨガ ★~★★ 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	13:30	
15:30																14:00
16:00																14:30
16:30																15:00
17:00		17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★ ayoano		16:30~17:30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木						16:30~17:30 プロップスほぐしヨガ ★ EMI	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	15:30
17:30			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。													16:00
18:00		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラント					17:30~18:30 ビギナーピラティス ★ ちか	17:00~18:00 引き締めヨガ ★★ あやの					M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラント	16:00~17:00 空中ヨガ ★★ ちか		16:30
18:30																17:00
19:00																17:30
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 14日 代講	19:15~20:15 空中ヨガ ★~★★ rico	19:00~20:00 燃焼系 腸美人ヨガ ★★★ 鈴木 1日 代講	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 ウィンヤサヨガ ★★★★ しゅう 75分	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可				17:00~18:00 フローヨガ ★★ 鈴木	17:00	
20:00			*タイトル変更*													17:30
20:30			20:15~21:15 空中エクササイズ ★~★★ りゅうこ	*タイトル変更* 20:30~21:30 就寝前にしっかり ピラティス ★ たかし												18:00
21:00	20:30~21:30 ヨガホイル ★ りゅうこ	20:30~21:30 背中美人ヨガ ★★ YUMI			20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★★★ 鈴木 75分 1日 代講	20:30~21:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico	20:30~21:30 リンバ リラクセスヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 リンバ リラクセスヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 ハタヨガ ～ヒップ～ ★★★ しゅう							
21:30																
22:30																

★祝日スケジュール案内★

10月13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1日(水)	19:00~20:00	燃焼系 腸美人ヨガ 鈴木 ★★	整体ヨガ JUN ★★
	20:30~21:45	常温: アシュタンガヨガ 鈴木 ★★★ ※20:30~21:30(20分)	常温: ベーシック ヨガホイル JUN ★ ※20:30~21:30(20分)
10月4日(土)	15:00~16:00	常温: ヨガホイル 〜肩集中〜 YUKIKO ★	常温: ベーシック ヨガホイル JUN ★
10月11日(土)	15:00~16:00	常温: ヨガホイル 〜肩集中〜 YUKIKO ★	常温: ベーシック ヨガホイル JUN ★
10月13日(月・祝)	10:30~11:30	経絡ヨガ JUN ★	タオルストレッチヨガ 瞳 ★ ※祝日スケジュールをご参照下さい
	15:00~16:00	身体と心を整えるヨガ YUKIKO ★	自律神経を整えるヨガ YUMI ★
10月14日(火)	10:30~11:30	空中ヨガ YUKIKO ★	低空ヨガ YASUKO ★
	11:45~12:45	常温: アライメントフロー YUKIKO ★★★	常温: パワーヨガ YASUKO ★★
	19:00~20:00	パワーヨガアドバンス YUKIKO ★★★	フローミュージックヨガ mitsuho ★★
10月17日(金)	13:30~14:30	フローミュージックヨガ mitsuho ★★	ピラティス MAMI ★★
	15:00~16:00	疲労回復ヨガ mitsuho ★	基礎から学ぶヨガ MAMI ★
10月19日(日)	9:00~10:00	モーニングフローヨガ ナオ ★~★★	リフレッシュヨガ OTANI ★~★★
	10:30~11:45	常温: アシュタンガヨガ ナオ ★★★★★	常温: ヒーリングフロー りゅうこ ★★

★10月イベント案内★

カルド五香店

読書の秋

読書の秋にあやかり、
インストラクター・スタッフの
おススメの本を館内で読む事が出来ます。
是非ゆっくりとお過ごし下さい。
※貸出はしてありませんので、予めご了承ください。



10月1日(水)~30日(木)
インストラクター・スタッフ
おススメ本棚を開設します



★祝日スケジュール案内★

10月13日(月・祝日)	
常温	HOT
8:30開店	
	時間変更 9:00~10:00 タオルストレッチヨガ ★ 瞳
	時間変更 10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ ★ rico
10:30~11:30 ディープストレッチ 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 ★ rico	ビデオレッスン 12:00~13:00 エネルギーチャー ヨガ ★ saho
タイトル変更 13:30~14:45 アシュタンガヨガ ★★★ YUKIKO 75分	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI
15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★ MAMI	*代講レッスン* 15:00~16:00 自律神経を整えるヨガ ★ YUMI
タイトル・時間変更 16:30~17:45 整えるヨガ ★~★★ りゅうこ 75分	*時間変更* 16:30~17:30 背中美人ヨガ ★★ YUMI
18:30開店	