

2025年
11月

【休館日】6日(木)16日(日)26日(水)30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)
◎ノークラウドレッスン(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		常温		常温		常温		常温		常温		常温	
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT	
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 3日 代講		10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO		10:30~11:45 ヒーリングフロー ★★ りゅうこ 75分		10:30~11:30 空中ヨガ ★★ YASUKO		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 ★ 真波	
12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico		12:00~13:00 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 空中ヨガ ★ YASUKO		12:00~13:00 ディープストレッチヨガ ★ rico		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	
強度変更		13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI 17日24日 代講		13:30~14:30 ボディコンディショニングヨガ ★ rico		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		13:30~14:45 アシュタンガヨガ ★ ナオ 75分		12:00~13:00 優しい空中ヨガ ★ rico	
15:00~16:00 空中ヨガ ★ MAMI 17日24日 代講		15:00~16:00 身体と心を整えるヨガ ★ YUKIKO 3日 代講		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		13:30~14:30 ピラティス ★ ちか	
17:00~18:00 ハタヨガ ★ ayoano		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		17:00~18:00 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		14:45~15:45 ヴァイタルヨガ ★ ちか	
M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノークラウド		15:30~16:30 疲労解消ヨガ ★ 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		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		19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ ★★★★ しゅう 75分		17:00~18:00 フローヨガ ★ 鈴木	
20:30~21:30 ヨガホイール ★ りゅうこ		20:30~21:30 背中美人ヨガ ★ YUMI		20:15~21:15 空中エクササイズ ★ りゅうこ		20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★★★★ 75分		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 〜ヒップ〜 ★★★★ しゅう		18:30~19:00 空中ヨガ ★ ちか	

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。

★代講案内★



2025		11		November	
日	月	火	水	木	金
					1
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

祝日 △
休館日 ○

月 日	時間	クラス	代講・休講
11月3日(月・祝)	10:30~11:30	経絡ヨガ JUN ★	タオルスストレッチヨガ 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 ★~★★	筋膜リリースヨガ rico ★★
	16:30~17:30	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	リラクゼーションヨガ rico ★
11月15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 ★
11月17日(月)	13:30~14:30	リフレッシュヨガ MAMI ★	リフレッシュヨガ rico ★
	15:00~16:00	空中ヨガ MAMI ★~★★	空中ヨガ rico ★~★★

月 日	時間	クラス	代講・休講
11月18日(火)	10:30~11:30	デトックスヨガ mitsuho ★	美骨盤ヨガ 亜須可 ★
	12:00~13:00	メリハリボディヨガ mitsuho ★★	アクティブシェパップ 亜須可 ★★
11月21日(金)	10:30~11:30	空中エクササイズ りゅうこ ★~★★	空中ヨガ MAMI ★~★★
	11:45~13:00	ヨガホイール りゅうこ ★★	ピラティス MAMI ★★ ※11:45~12:45(60分)
11月24日(月・祝)	13:30~14:30	リフレッシュヨガ MAMI ★	フローミュージックヨガ mitsuho ★★
	15:00~16:00	空中ヨガ MAMI ★~★★	空中ヨガ りゅうこ ★~★★
	16:30~17:30	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	ピラティス KURAMOCHI ★★

★祝日スケジュール案内★

11月3日(月・祝日)		11月24日(月・祝日)	
常温	HOT	常温	HOT
8:30開店		8:30開店	
フェイスタオルをご用意ください		*時間変更*	
		9:00~10:00 タオルスストレッチヨガ ★ 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 シェイプUPピラティス ★ 瞳	
		ビデオレッスン	
12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico		12:00~13:00 エネルギーチャージ ヨガ ★ saho	
タイトル変更		*代講レッスン*	
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*	
16:30~17:45 整えるヨガ ★ りゅうこ 75分		16:30~17:30 リラクゼーションヨガ ★ rico	
タイトル・時間変更		*代講レッスン*	
18:30開店		18:30開店	