2025年 11月

10:30~11:30 ディープストレッチヨガ

rico

12:00~13:00 空中ヨガ

強度変更 13:45~14:45

ヨガホイール YUKIKO

15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★ MAMI 17日24日 代講

19:15~20:15

空中ヨガ

りゅうこ

りゅうこ

20:30~21:30 ヨガホイール

10:00

10:30

11:00-

11:30 12:00 -

12:30

13:00 13:30

14:00-

15:00

15:30 16:00 16:30 17:00 -

17:30

18:00

18:30 19:00

19:30

20:00

21:00

21:30

22:30

月(Mon) 常温

HOT

10:30~11:30 経絡ヨガ

★ JUN 3日 代講

12:00~13:00

シェイプUPピラティス

*~**

13:30~14:30 リフレッシュヨガ

★ MAMI

15:00~16:00 15:00~16:00 身体と心を整えるヨガ ★~★★ YUKIKO 3日 代講

ハタヨガ

M4会員1回とカウント *ピデオレッスン* ノーカウント

19:00~20:00

自律神経を整えるヨガ

YUMI

20:30~21:30 背中美人ヨガ

★★ YUMI

*~**<u>oo</u>

【休館日】6日(木)16日(日)26日(水)30日(日)

●● レッスンスケジュール●● ●●●●

Hot&Shapeカルド五香

営業時間: 平日10:00~22:30 ±10:00~20:00 日・祝8:30~18:30 TEL:047-382-6135								
火 (Tue)		zk (Wed)		木 (Thu)		金(Fri)		
常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:45	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
空中3ガ	デトックスヨガ	ヒーリングフロー	※勢改善∃ガ	空中3万	ベーシックヨガ	7日 空中エクササイズ 14日 空中3ガ	アンチエイジングヨガ	
*	★ mitsuho	**	*	**	*~**	21日 代講 28日 空中エクササイズ	*~**	
YUKIKO	18日 代講	りゅうこ	瞳	YASUKO	OTANI	*~ * *	rico	
11:45~12:45		75分		11:45~12:45		りゅうこ		
アライメントフロー	12:00~13:00 メリハリボディヨガ	12:00~13:00	12:00~13:00	リセットボディメイクヨガ	12:00~12:45 お腹周りのお肉スッキリヨガ	11:45~13:00 7日 ヨガホイール	12:00~13:00	
***	**	空中ヨガ ★~★★	美yoga ~二の腕・背中編~	★ YASUKO	** OTANI	14日 リセットヨガ	ディープストレッチヨガ ★	
YUKIKO	mitsuho 18日 代講	りゅうこ	★★ 瞳	YASUKU	OTANI <u>※ピデオレッスンに変更の</u> 可能性がございます。	21日 代講 28日 ヨガホイール	rico	
					変更の場合は、ラインにて ご連絡をさせて頂きます。	★★ りゅうこ		
13:30~14:30 ボディコンディショ		*強度変更* 13:45~15:00		13:30~14:45 エナジーフローヨガⅡ	13:30~14:30		13:30~14:30 7D-	
ニングヨガ		身体の使い方を学ぶ		****	骨盤コンディショニング ★		ミュージックヨガ	
rico		ピラティス ★∼★★		Kahori	KURAMOCHI		★★ mitsuho	
		瞳		75分	*タイトル変更*		Mitsurio	
15:00~16:00	15:00~16:00	75分	15:00~16:00		15:00~16:00		15:00~16:00	
4日 ヴィンヤサヨガ 11日 HIIT THE BEAT	リラクゼーションヨガ		リンパほぐしヨガ		ピラティス		疲労回復ヨガ	
18日 ヴィンヤサヨガ	*		*		*~**		*	
25⊟ HIIT THE BEAT ★★★	rico		真波		KURAMOCHI		mitsuho	
鈴木								
	16:30~17:30 ヨガワークアウト					16:30~17:30 プロップスほぐしヨガ		
	**		17:00~18:00		17:00~18:00	プロックスはく Uヨル ★	17:00~18:00	
	鈴木		引き締めヨガ		健康ヨガ	EMI	骨盤パランスヨガ	
	2º M4会員様のビデオし		★★ 00 あやの ■ ■ 1	17:30~18:30 ビギナーピラティス	★~★★ 00 教子		*~** 00 Mayumi ■ ■	
	M4会員様は、ビデオレッスン 4回の内の1回とから		めやの M4会員1回とカウント	± ±	秋ナ M4会員1回とカウント	18:00~19:00	M4会員1回とカウント	
	ですが、同じ日であればビー連続受講も可	デオと通常レッスンの	*ピデオレッスン*	ちか	*ピデオレッスン*	空中アクロバットヨガ	*ピデオレッスン*	
	建杭文語も引	HE C 9 o	ノーカウント		ノーカウント	★★★ EMI	ノーカウント	
19:00~20 : 00	19:00~20:00		19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00		19:00~20:00	
リセットヨガ	パワーヨガアドバンス	19:15~20:15	燃焼系 腸美人ヨガ	優しい空中ヨガ	ボディメイクヨガ	19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ	美骨盤ヨガ	
★ りゅうこ	***	空中ヨガ ★~★★	★★ 鈴木	★ ちか	★★ 瞳	ワインヤ サ ヨカ ★★★★	★ 亜須可	
20:15~21:15	1014110	rico	>h.1.	3.0	42	しゅう 75分	ш, 3	
空中エクササイズ	20:30~21:30	20:30~21:45	20:30~21:30		20:30~21:30	10/3	20:30~21:30	
*~**	就寝前にしっかり ピラティス	アシュタンガヨガ	股関節ほぐしヨガ		リンパ リラックスヨガ		ハタヨガ 〜ヒップ〜	
りゅうこ	★ たかし	★★★ 鈴木	★ rico		★ 瞳		★★★ しゅう	
	12.5 0	75分	1100		曜		ر بران	

★代講案内★



月日	時間	クラス	☆ 代講・休講	
	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	
11月3日(月・祝)	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 ★	
	10:30~11:30	ピラティス MAMI ★★	ピラティス KURAMOCHI ★★	
11月15日(土)	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 ★	
119170(9)	15:00~16:00	空中ヨガ MAMI ★~★★	空中ヨガ rico ★~★★	

K Y		444	1 2
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 ★
TIA 100 W	12:00~13:00	メリハリボディヨガ mitsuho ★★	アクティブシェープアップ 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月21日(並)	11:45~13:00	ヨガホイール りゅうこ ★★	ピラティス MAMI ★★ *11:45~12:45(60½)
	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 ★★
11月24日(月・祝)	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 ★★

11 November

日 月 火 水 木 金 土

※1962年以前にお生まれの方特典 ●会員獲別同わず受講回館(ホット、空中、ジム会員様可能) ●/一カウントレッスン(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)

± (Sat)			∃ (Sun)		
常温	HOT		常温	HOT	8
			8:30開店		
	10.00 11.00			0.00.10.00	_9
10:30~11:00 朝の元氣ヨガ	10:30~11:30 ピラティス			9:00~10:00 モーニングフローヨガ	
(強度0.5)	★ ~ ★★ MAMI			*~**	-9
真波	15日 代講			ナオ	1
強度変更					
12:00~13:00	12:00~13:00		10:30~11:45	10:30~11:30	-1
空中ヨガ ★~★★	パワーヨガ		アシュタンガヨガ	トレーニングヨガ	_ 1
MAMI	**		****	**	_ '
15日 代講	ナオ		ナオ	OTANI	_1
			75分	*ヒデオレッスン*	
13:30~14:45	13:30~14:30		12:00~13:00	<u>ノーカウント</u> 12:00~13:00	1
アシュタンガヨガ ハーフブライマリー	基礎から学ぶヨガ		優しい空中ヨガ	ストレッチヨガ	
* ★ ★	★ MAMI		*	* <u>oo</u>	- 1
ナオ 75分	15日 代講		rico	あきこ	1
				M4会員1回とカウント	
* 隔週IR変更* 15:00~16:00	15:00~16:00		13:30~14:30	13:30~14:30	-1
ヨガホイール ★ 1日 YUKIKO	アロマリンパヨガ		ピラティス	楽リフレッシュヨガ	
88 JUN	*~ * *		**	*	1
158 YUKIKO 228 JUN	真波		ちか	rico	_1
298 YUKIKO	<u> </u>		14:45~15:45		
10:00 17:00	16:30~17:30		ヴァイクンタヨガ		- 1
16:30~17:30 優しい空中ヨガ	マインドフルネスヨガ		*~**		١.
*	* 00		ちか	15:30~16:30	-1
EMI	なつみ 🔲 🕻			疲労解消ヨガ	1
	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	*	
	18:00~19:00		空中ヨガ ★★	鈴木	- 1
	極上ほぐしヨガ		ちか		
	± ±		213	17:00~18:00	- 1
	EMI			フローヨガ	_ 1
				**	_ '
				鈴木	- 1
	- ル変更		18:3	O閉店	
※前回から時間や内容が変更の (太枠部分)ご確			10.0		
(太枠部分)ご確		<u>,</u>	アジュール乳	5th A	

★抗ロスプシュール条内★						
11月3日(月・祝日)		11月24日(月・祝日)			
常選	#進 HOT		常進	нот		
8:3	8:30開店			O開店		
	時間変更			*時間変更*		
フェイスタオルを	9:00~10:00			9:00~10:00		
ご用意ください	タオルストレッチヨガ			経絡ヨガ		
	* h			★ JUN		
	- BE			JOIN		
	時間変更			*時間変更*		
10:30~11:30 ディープストレッチ	10:30~11:30		10:30~11:30 ディープストレッチ	10:30~11:30		
ヨガ	シェイプUPピラティス		ヨガ	シェイプUPピラティス		
*	*~**		*	*~**		
rico	II		rico			
	ピデオレッスン			ピデオレッスン		
12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00		
空中ヨガ	エネルギーチャージ ヨガ		空中ヨガ	エネルギーチャージ ヨガ		
*	* •		*	* 📫		
rico	saho		rico	saho		
タイトル変更			*タイトル変更*	*代講レッスン*		
13:30~14:45	13:30~14:30		13:45~14:45	13:30~14:30		
アシュタンガヨガ	リフレッシュヨガ		アライメントフロー	フロー ミュージックヨガ		
***	*		***	**		
YUKIKO	MAMI		YUKIKO	mitsuho		
75分	*代講レッスン *		*代講レッスン*			
15:00~16:00	15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00		
空中ヨガ	筋膜リリースヨガ		空中ヨガ	身体と心を整えるヨガ		
*~**	**		*~**	*~**		
MAMI	rico		りゅうこ	YUKIKO		
タイトル・時間変更	*代講レッスン*		*タイトル・時間変更*	*時間変更*		
16:30~17:45	16:30~17:30		16:30~17:45	16:30~17:30		
整えるヨガ	リラクゼーションヨガ		整えるヨガ	ピラティス		
*~**	*		*~**	**		
りゅうこ	rico		りゅうこ	KURAMOCHI		
75分			75分			
18:3	30閉店		18:3	BO閉店		