

# ホットスタジオスケジュール 定員10名 (2025年8月～)

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
10	10:30~11:15 モーニングヨガ ange	10:30~11:15 骨盤調整ストレッチ Akiyo	10:30~11:15 ヨガ ange	10:30~11:15 ボディメンテナンスヨガ YOSHIMI			10:30~11:15 お腹引き締めヨガ ange	10
11								11
12		11:45~12:30 ヨガ Akiyo		11:45~12:30 ヨガ 永井				12
13	13:30~14:15 肩こり改善ヨガ ange		13:30~14:15 ヨガ 香川					13
14								14
15								15
16								16
17								17
18								18
19	19:00~19:45 ヨガ 濱田	19:00~19:45 ヨガ Ayu	19:00~19:45 ヨガ 濱田	19:00~19:45 ヨガ 木原				19
20				20:15~21:00 ストレッチ&骨盤調整ヨガ 木原				20
21								21
22								22



はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

**変更**

は時間・担当者・レッスンが変更になったクラスです。