

2026. 11～ STUDIO SCHEDULE0 -Women Only-
※スケジュールは変更になる可能性があります。

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:15	【HOT】		【HOT】		【HOT】			7:30
	7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa		7:15-8:00 infinity flow45 Lisa		7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa			8:00
8:00								8:30
8:30						【マシンピラティス】		9:00
9:00		【マシンピラティス】		【マシンピラティス】	【HOT】	8:30-9:15 マシンピラティス45 Back&Arms Mina	【マシンピラティス】	9:30
9:30		9:00-9:45 マシンピラティス45 Hip&legs Lisa		9:00-9:45 マシンピラティス45 Back&Arms Mina	9:00-9:30 HIIT fit Lisa	【マシンピラティス】	9:00-9:45 マシンピラティス45 Waist Makoto	10:00
10:00		【マシンピラティス】	【HOT】	【マシンピラティス】	【HOT】	9:30-10:15 マシンピラティス45 Total Basic Lisa	【マシンピラティス】	10:30
10:30	【HOT】	10:00-10:30 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa	10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	10:00-10:45 infinity flow45 Lisa	【体験兼用マシンピラティス】	10:00-10:45 マシンピラティス45 Total Basic Makoto	11:00
	10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa					10:30-11:00 マシンピラティス30 stretchflow		11:30
11:00	【HOT】	【マシンピラティス】	【HOT】		【HOT】	【マシンピラティス】	【体験兼用マシンピラティス】	12:00
	11:15-11:30 infinity flow15 Lisa	11:00-11:45 マシンピラティス45 Total Basic Mina	11:00~11:30 Gaze美尻 Lisa		11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭 亜香里	11:15-11:45 マシンピラティス30 Reformer Active Lisa	11:00-11:30 マシンピラティス30 stretchflow Makoto	12:30
11:30	【HOT】							13:00
12:00	11:45-12:30 infinity flow45 Lisa							13:30
12:30				【HOT】				14:00
13:00		【HOT】	【HOT】	【HOT】	【HOT】	【HOT】		14:30
13:30		13:15-14:00 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	13:30-14:15 ホットヨーガビギナー45 Mina	13:30-14:15 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子	13:30~14:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	13:30~14:00 Gaza美尻 Lisa		15:00
14:00								15:30
14:30		【HOT】		【HOT】		【HOT】	【常温】	16:00
15:00	【HOT】	14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭 亜香里		【HOT】		14:30-15:00 ホットヨーガビギナー30 Lisa	【格闘技系エクササイズ】	16:30
15:30	15:15-16:00 ホットスタイルピラティス 篠原 ゆきえ		15:15-16:00 マシンピラティス45 Total Advance Sayaka	14:45-15:30 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子		【HOT】	15:00-15:30 Group fight Kyohei	17:00
16:00						15:30-15:45 HOTfit100CORE15 Lisa		17:30
16:30								18:00
17:00	火水木の夜のレッスンは 内容、時間等変更ございます							18:30
17:30							【HOT】	19:00
18:00	【HOT】		【マシンピラティス】		【HOT】		17:45-18:15 ホットヨーガビギナー30 Lisa	19:30
18:30	18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵	18:00-18:45 マシンピラティス45 Total Advance Sayaka	18:00-18:30 マシンピラティス30 Reformer Active Sayaka		18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤 幸子			20:00
19:00	【HOT】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【HOT】			20:30
19:30	19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南 幸恵	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Mami	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Marin	19:00-19:45 マシンピラティス45 Total Basic Kotone	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤 幸子			21:00
20:00	【常温】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【マシンピラティス】	【HOT】			21:30
20:30	20:00-20:30 Group fight Tasuku	20:00-20:45 マシンピラティス45 Waist Mami	20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Basic Marin	20:00-20:45 マシンピラティス45 Total Basic Kotone	19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤 幸子			22:00
21:00			【マシンピラティス】		【マシンピラティス】			
21:30			21:00-21:45 マシンピラティス45 Back&Arms Maya		21:00-21:45 マシンピラティス45 Waist Makoto			
22:00	スタジオに関するインフォメーションはスタジオ横の掲示板をご確認ください						★全てのHOTレッスン(定員15名) ・バスタオル又はヨガ用ラグ必要 ★Group fight (定員15名) ・常温レッスン ・シューズ必要 ★マシンピラティス(定員8名) ・常温レッスン ・靴下必要(5本指セパレートで滑り止めついているもの、それ以外不可) ※全レッスン水分必要！！	