

2026年4月～6月 レッスンスケジュール

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| ※レッスン時間及び内容は変更となる可能性があります。 | | | | | | |
| | | | | | 9:30~10:30 | 9:30~10:30 |
| 10:00~11:00 HOT機能改善 ヨガ 中村 | 10:00~11:00 HOTヨガ 大熊 | 10:00~11:00 HOTヨガ 田中 | 10:00~11:00 HOTヨガ 福岡 | | HOTヨガ 大熊 | HOTピラティス 大熊 |
| | | | | 10:30~11:30 HOTヨガ 小泉 | 10:45~11:45 HOTピラティス 大熊 | 10:45~11:45 HOTヨガ 大熊 |
| 11:15~12:15 HOTヨガ 伊藤 | | 11:15~12:15 HOTデトックス ヨガ 田中 | 11:15~12:15 HOTヨガ 伊藤 | | | |
| | | | | | | 13:00~14:00 ストレッチボール ヨガHOT 倉田 |
| | | | | | 14:45~15:45 低温HOTヨガ 山田 | 14:15~15:15 リラックス ヨガHOT 倉田 |
| | | | | | 16:15~17:15 HOTヨガ 小泉 | |
| | | | | 18:00~19:00 HOTピラティス 南部 | | |
| 19:15~20:15 HOTピラティス 入澤 | 19:45~20:45 HOTピラティス 阿部 | 19:00~20:00 HOTヨガ 前田 | 19:45~20:45 HOTヨガ 入澤 | 19:15~20:15 HOTヨガ 小泉 | | |
| 20:30~21:30 HOTヨガ 入澤 | | 20:15~21:15 HOTヨガ 前田 | | | | |