

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業時間	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 22:00	9:00 ~ 19:00
10:00		10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ (小倉)	時間変更 10:10 ~ 11:10 HOTリラックスヨガ60 永井インストラクター	10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ (山田)	担当変更 10:00 ~ 10:45 HOTアクティブヨガ45 高野インストラクター	内容変更 10:30 ~ 11:15 HOT代謝アップヨガ45 吉田インストラクター
11:00	内容変更 11:00 ~ 11:45 HOT肩こり改善ヨガ45 中村 (早) インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター		時間変更 10:45 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ60 黒田インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ45 今村インストラクター	
12:00				12:15 ~ 12:45 HOTストレッチ30 スタッフ (芦田)	12:00 ~ 12:45 HOTアクティブヨガ45 今村インストラクター	
13:00	内容変更 13:00 ~ 13:45 HOTヨガフローベーシック45 香淑インストラクター	時間変更 13:30 ~ 14:30 HOTリラックスヨガ60 ミチルインストラクター		内容変更 時間変更 13:00 ~ 14:00 HOT代謝アップヨガ60 中村 (早) インストラクター	13:15 ~ 14:00 HOTリラックスヨガ45 吉本インストラクター	12:30 ~ 13:00 HOTストレッチ30 スタッフ (富島)
14:00	14:00 ~ 14:30 HOTストレッチ30 スタッフ (岡田)			内容変更 時間変更 14:15 ~ 14:45 HOT肩こり改善ヨガ45 中村 (早) インストラクター	14:15 ~ 14:45 HOTストレッチ30 スタッフ (尾崎)	14:00 ~ 14:45 HOTアクティブヨガ45 西村インストラクター
15:00	15:10 ~ 15:55 HOTアクティブヨガ45 吾郷インストラクター	15:00 ~ 15:30 HOTストレッチ30 スタッフ (岡田)	時間変更 15:25 ~ 16:25 HOTアクティブヨガ60 香淑インストラクター		内容変更 時間変更 15:00 ~ 16:00 HOTヨガフローベーシック60 増田インストラクター	15:10 ~ 15:55 HOTリラックスヨガ45 西村インストラクター
16:00	16:10 ~ 16:40 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)	16:15 ~ 17:00 HOTリラックスヨガ45 桂田インストラクター		16:00 ~ 16:45 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン		16:10 ~ 16:55 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン
17:00	17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ (山田)		16:40 ~ 17:10 HOTストレッチ30 スタッフ (中村早)			17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)
18:00					18:30 ~ 19:15 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	
19:00	内容変更 19:35 ~ 20:20 HOTリフレッシュヨガ45 吉田インストラクター	時間変更 19:15 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ60 中村 (早) インストラクター	19:30 ~ 20:00 HOTストレッチ30 スタッフ (上茶谷)	時間変更 19:15 ~ 20:00 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター	19:30 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン	
20:00		内容変更 時間変更 20:30 ~ 21:15 HOT代謝アップヨガ45 中村 (早) インストラクター	20:15 ~ 21:00 HOTアクティブヨガ45 前田インストラクター	時間変更 20:15 ~ 21:00 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター		
21:00	内容変更 時間変更 20:45 ~ 21:45 HOT体幹ヨガ60 田中 (美) インストラクター		内容変更 女性限定 21:15 ~ 22:00 HOT肩こり改善ヨガ45 前田インストラクター			
22:00						



スタジオ内スクリーンに流れる動画をご覧いただきながらレッスンを受講します。