

# 2026年7月～9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<br>HOT機能改善<br>ヨガ<br>中村 | 10:00~11:00<br>HOTヨガ<br>大熊    | 10:00~11:00<br>HOTヨガ<br>田中          | 10:00~11:00<br>HOTヨガ<br>福岡 |                               | HOTヨガ<br>大熊                   | HOTピラティス<br>大熊                         |
|                                    |                               |                                     |                            | 10:30~11:30<br>HOTヨガ<br>小泉    | 10:45~11:45<br>HOTピラティス<br>大熊 | 10:45~11:45<br>HOTヨガ<br>大熊             |
| 11:15~12:15<br>HOTヨガ<br>伊藤         |                               | 11:15~12:15<br>HOTデトックス<br>ヨガ<br>田中 | 11:15~12:15<br>HOTヨガ<br>伊藤 |                               |                               |                                        |
|                                    |                               |                                     |                            |                               |                               | 13:00~14:00<br>ストレッチボール<br>ヨガHOT<br>倉田 |
|                                    |                               |                                     |                            |                               |                               | 14:15~15:15<br>リラックス<br>ヨガHOT<br>倉田    |
|                                    |                               |                                     |                            |                               | 14:45~15:45<br>低温HOTヨガ<br>山田  |                                        |
|                                    |                               |                                     |                            |                               | 16:15~17:15<br>HOTヨガ<br>小泉    |                                        |
|                                    |                               |                                     |                            | 18:00~19:00<br>HOTピラティス<br>南部 |                               |                                        |
| 19:15~20:15<br>HOTピラティス<br>入澤      | 19:45~20:45<br>HOTピラティス<br>阿部 | 19:00~20:00<br>HOTヨガ<br>前田          | 19:45~20:45<br>HOTヨガ<br>入澤 | 19:15~20:15<br>HOTヨガ<br>小泉    |                               |                                        |
| 20:30~21:30<br>HOTヨガ<br>入澤         |                               | 20:15~21:15<br>HOTヨガ<br>前田          |                            |                               |                               |                                        |