

レッスンスケジュール 2026.10～

9:00	月曜日	火	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		休 館 日					
10:00	10:00～11:00 HOTピラティス (武井)		10:00～11:00 ヨガ (原)	10:00～11:00 HOTヨガ (児島)	10:00～11:00 HOTフィールピラティス (原)	9:30～10:30 HOTヨガ (砂田)	
11:00							
	11:10～12:10 HOTヨガ (宮地)		11:10～12:10 HOTヨガ (原)	11:10～12:10 HOTファンクショナルピラティス (児島)	11:10～12:10 HOTヨガ (原)	10:45～11:45 HOTヨガ (砂田)	キッズ体育スクール
12:00							
13:00						12:00～13:00 HOTファンクショナルピラティス (児島)	
14:00							
						13:15～14:15 HOTヨガ (児島)	13:45～14:45 ヨガ (高山)
15:00							
16:00			キッズ体育スクール	キッズ体育スクール			15:15～16:15 HOTヨガ (高山)
17:00	キッズ体育スクール				キッズ体育スクール	キッズ体育スクール	16:30～17:30 HOTフィールピラティス (渡部)
18:00							
19:00			18:30～19:30 HOTヨガ (吉本)	18:30～19:30 HOTヨガ (諸田)			17:40～18:40 HOTフィールヨガ (大内)
20:00	19:40～20:40 HOTピラティス (清田)		19:40～20:40 HOTヨガ (吉本)	19:40～20:40 HOTピラティス (清水)	19:40～20:40 ヨガ (石塚)		
21:00	20:50～21:50 HOTフィールヨガ (大内)		20:50～21:50 HOTフィールピラティス (藤原)	20:50～21:50 HOTピラティス (清水)	20:50～21:50 ピラティス (石塚)		