

HOTヨガスタジオ 2026年4月～2026年10月							
	月	火	水	木	金	土	日
8:30	★		★★★		★★	★	★★
9:00	9:00～10:00		9:00～10:00		9:00～10:00	9:00～10:00	9:00～10:00
9:30	朝ヨガ mika	★★	代謝アップヨガ chizu	★★★	ストレス リリースヨガ chizu	朝ヨガ chizu	モーニング フローヨガ keiko
10:00	★★	10:00～11:00	★★	10:00～11:00	NEW★★	★★★	★★
10:30	10:30～11:30	アーサナの基本を 深めるヨガ yuki	10:30～11:30	ボディメイクヨガ yuki	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
11:00	マインドアップ フローヨガ chie		スローフロー ヨガ shiori		インナー ビューティーヨガ saya	ヴィンヤサ フローヨガ shiori	マインドアップ フローヨガ chie
11:30							
12:00							
12:30		★★★		★★		★	★★
13:00		13:00～14:00		13:00～14:00		13:00～14:00	13:00～14:00
13:30		ヴィンヤサ フローヨガ shiori		モビリティUPヨガ masashi		初めてのヨガ shiori	やさしいヨガ kei
14:00							
14:30						★★	NEW★★
15:00						15:00～16:00	15:00～16:00
15:30						デトックスヨガ saya	ピラティス& フローヨガ shiki
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	★★	★★	★★	★★	★★		
18:30	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15	18:15～19:15		
19:00	ベーシック フローヨガ chie	ゆったり フローヨガ keiko	全身ほぐれる フローヨガ saya	ストレスリリース ヨガ chizu	ナチュラル スタイルヨガ junko		
19:30	★★	新★★	★★	★★	★		
20:00	19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45		
20:30	ゆったり フローヨガ keiko	ピラティス& フローヨガ shiki	ナチュラル スタイルヨガ junko	気の流れを 整えるヨガ shiki	夜ヨガ keiko		

会員様へ  
 ・受付時間：レッスン開始45分前から  
 ・スタジオ入室：15分前から  
 (準備整い次第入室可能)  
 ・レッスンの予約はレッスン開始10分前まで  
 (無断キャンセルの場合は1レッスン消化)

HOTクラス (室温38度～40度)  
 MILDクラス (室温36度～38度)

クラスの強度  
 ★★★ 中級～上級者向け  
 ★★ 初級～中級者向け  
 ★ 初心者向け

※年末年始スケジュールのみ  
 特別スケジュールとなります。

HOTヨガ クラスレベル・レッスン内容		
初級	◎初めてのヨガ	呼吸法・ポーズ少なめで、ヨガの基本的なことをおこなうクラスです。
	◎朝ヨガ	のびのびと全身を動かして身体を目覚めさせていきます。朝ヨガで一日を気持ちよくスタートさせましょう。
	◎夜ヨガ	初心者向けのリラックス系です。日頃の疲れをほぐして血流アップ。よく眠れるように進めて行きます。
初級～ 中級	◎アーサナの基本を深めるヨガ	心と体のバランスを整えます。ヨガの基本のポーズ（アーサナ）のポイント・注意点をしっかりお伝えするクラスです。
	◎やさしいヨガ	呼吸をメインに太陽礼拝をベースとした動きを中心に、無理なく身体に効かせていきます。
	◎全身ほぐれるフローヨガ	身体をダイナミックに動かす太陽礼拝と流れるポーズを取っていきます。呼吸と共に柔らかくほぐしながら全身の巡りを良くしていきます。
	◎気の流れを整えるヨガ	経路の流れを整え、気・血・水を巡らせて免疫力をアップし、自律神経を整え、心と身体の健康を目指したヨガです。
	◎モビリティUPヨガ	モビリティとは可動性です。筋肉や関節の柔軟性を上げ、身体全体の可動性を強くしなやかな身体を目指します。
	◎ナチュラルスタイルヨガ	週ごとのテーマ（動作や体の歪みなど）に沿ってヨガのフローを楽しむクラスです。体にゆっくり呼吸を巡らせほぐし、反復した動きなどを加えてパフォーマンスを上げていきます。
	◎ゆったりフローヨガ	ポーズは少なめですが、1つ1つしっかりと動く、初心者向けのクラスとなっております。
	◎モーニングフローヨガ	身体をスッキリ目覚めさせ、一日を心地よく過ごせるように全身の巡りを良くするヨガです。
	◎ストレスリリースヨガ	日常で溜まりがちなストレスや緊張を、ヨガの動きや呼吸法で解放していきます。
	◎デトックスヨガ	呼吸やヨガのポーズで血液やリンパの流れを良くし、体内の老廃物を排出しやすくしていきます。むくみを取り、代謝を上げ、体質改善を目指していきましょう。
	◎マインドアップフローヨガ	呼吸と共に気持ちも乗せて動きを連動させて、伸びを感じるポーズへと。一歩先の自分に触れてみましょう。
	◎ベーシックフローヨガ	基本の動きを中心に心と体の調和を感じるスッキリクラスです。
◎インナービューティーヨガ	インナーケアやバックラインをメインに動いていきます。内側にあるコアな背面を意識することで代謝を上げ美しい力強いボディラインをつくっていきます。	
◎ピラティス&フローヨガ	フローヨガの中に、ピラティスの要素も加え、心地よく動くクラスです。しっかりと汗をかいて体を動かし、心と体をリフレッシュさせたい方にお勧めです。	
中級～ 上級	◎代謝アップヨガ	深い呼吸で身体の内側に働きかけながら様々なポーズを連続して行い代謝を上げていきます。
	◎ヴィンヤサフローヨガ	呼吸と共に動きをいくつか繋げていきます。しっかり動きたい、筋力を付けたい方向けとなります。