



ホットスタジオ ピーヨガ中央通りスタジオ

ホットスタジオのご利用はチケット購入が必要です。

(予約サイトにチケットの購入をお願いいたします。)

※代行等により予約サイトと担当インストラクターが異なる場合がございます。ご了承ください。

※レッスン完全予約制・予約のない方は入れません※スタジオ入室はインストラクターのチェック後レッスン開始10分前より可能です。

| 6月 | | 〔女性Only〕 以外は、男女混合Class | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|--|--|
| | | ホットヨガ 温度38℃ 湿度60%前後 | | | ぬくぬくヨガ ほんのり 暖かい温度 | | |
| | | ホット ピラティス 温度38℃ 湿度60%前後 | | | ぬくぬくピラティス ほんのり 暖かい温度 | | |
| | | レッスン強度(難易度) ★ 弱め ★★ 普通 ★★★ 強め | | | | | |
| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | 9:00~9:45 ★ HOT リラックスフローヨガ Maiko | | | | | 9:15~10:00 ★ HOT フローピラティス Eiko | |
| 10:00 | 10:15~11:00 ★★ HOT ベーシックヨガ Makiko | 10:15~11:00 ★ HOT ゆる〜りピラティス Saori | 10:00~10:45 ★ HOT ヨガ(初心者向け) Yurie | 10:15~11:00 ★ HOT ピラティス(初心者向け) Eiko | 9:45~10:30 ★★ HOT ピラティス Emi | 10:15~11:00 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Maiko | |
| 11:00 | | | | | | 10:45~11:30 ★★★ HOT デトックスヨガ Yurie | |
| 12:00 | | 11:30~12:15 ★★★ HOT デトックスヨガ Saori | 11:30~12:15 ★★★ HOT ベーシックヨガ Miku | 11:30~12:15 ★★★ HOT デトックスヨガ Yumi | 11:30~12:15 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Maiko | 11:30~12:15 ★★★ HOT ホルモンバランスヨガ Yurie | |
| 13:00 | 13:00~13:45 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Maiko | 13:15~14:00 ★★ HOT ピラティス Eiko | 13:15~14:00 ★★ HOT リンパデトックスヨガ Mika | 13:15~14:00 ★★ HOT ピラティス Kana | 13:15~14:00 ★ HOT ヨガ(初心者向け) Yurie | 13:00~13:45 ★★ HOT フローヨガ Yurie | |
| 14:00 | | 14:30~15:15 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Yumi | 14:30~15:15 ★★★ HOT ベーシックヨガ Eiko | 14:30~15:15 ★★★ HOT ベーシックヨガ Miku | 14:30~15:15 ★★★ HOT フローヨガ Yurie | 14:15~15:00 ★ HOT フローピラティス Eiko | |
| 15:00 | 15:00~15:45 ★ ぬくぬく アロマゆる〜りピラティス Anju | | | | | 14:30~15:15 ★ ぬくぬく ピラティス(初心者向け) Anju | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | 17:15~18:00 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Saori | 17:30~18:15 ★★ HOT ピラティス Emi | 17:30~18:15 ★★ HOT ピラティス Saori | 17:30~18:15 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Sanae | 17:30~18:15 ★★★ HOT デトックスヨガ Yumi | 17:30~18:15 ★★ HOT リラックスフローヨガ Maiko | |
| 18:00 | | | | | | 17:30~18:15 ★★ HOT ベーシックヨガ Sanae | |
| 19:00 | 18:45~19:30 ★★ HOT ピラティス Sanae | 18:45~19:30 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Yumi | 18:45~19:30 ★★★ HOT デトックスヨガ Maiko | 18:45~19:30 ★★ HOT ベーシックヨガ Maiko | 18:45~19:30 ★★ HOT ヨガ女性専用 Maiko | 19:00~19:45 ★★★ HOT デトックスヨガ Yumiko | |
| 20:00 | 20:00~20:45 ★★ HOT ベーシックヨガ Yoko | 20:30~21:15 ★★ HOT フローヨガ Eiko | 20:30~21:15 ★★ HOT フローヨガ Yumi | 20:30~21:15 ★ ぬくぬく ぐっすり睡眠改善ヨガ Maiko | 20:30~21:15 ★★ HOT ベーシックヨガ Yumi | 20:30~21:15 ★★★ HOT ピラティス Eiko | |
| 21:00 | | | | | | 20:30~21:15 ★★ HOT ピラティス Saori | |
| 22:00 | | 21:45~22:30 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Mika | 21:45~22:30 ★ ぬくぬく ぐっすり睡眠改善ヨガ Yumi | 21:45~22:30 ★ ぬくぬく カラダを緩めるストレッチ Emi | 21:45~22:30 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Mika | 21:45~22:30 ★ ぬくぬく ぐっすり睡眠改善ヨガ Eiko | |
| | | | | | | 21:45~22:30 ★ ぬくぬく リラックスフローヨガ Saori | |