

# ★ STUDIO PLANET (HOT) ★

2019年  
4月～9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:30	時間帯変更 10:15~11:15 パワーヨガ マキコ★★		10:00~10:15 ソフトHOT ストレッチ15 あき	担当者変更 10:30~11:30 リラックスヨガ 酒井 直子★		10:30~11:30 ボディメイクヨガ (筋パワー) yo★★	10:30~11:30 モーニング リフレッシュ Asami★★
11:00		10:30~11:30 モーニングヨガ ともこ★	10:30~11:30 姿勢美人ヨガ あき★★				
11:30	NEW! 11:30~12:15 前屈ストレッチ Sakiko			担当者変更 11:45~12:15 開脚ストレッチヨガ 酒井 直子			
12:00		11:45~12:15 ソフトHOT ボディデザイン 大貫 正文				NEW! 12:00~13:00 ボディメイクヨガ (フロー) yo★★	12:00~13:00 筋膜ストレッチ Mai★
12:30			時間帯変更 12:45~13:45 デトックスヨガ Keiko★★	12:45~13:45 パワーヨガ 石島 彩★★			
13:00		時間帯変更 13:30~14:30 プラネット ベーシック 石島 彩★					NEW! 13:20~13:50 ソフトHOT ボディデザイン 鈴木 達朗
13:30	13:30~14:30 リフレッシュヨガ Akiko★★					13:30~14:30 プラネット ベーシック SHIORI★	時間帯変更 14:15~15:15 ボディメイクヨガ (柔軟性) yo★★
14:00				曜日・時間帯 15:00~16:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★			
14:30	NEW! 14:45~15:15 ソフトHOT ストレッチ30 Akiko				NEW! 15:00~15:30 ソフトHOT ボディデザイン 齋藤 義則		時間帯変更 15:45~16:45 姿勢美人ヨガ SHIORI★★
15:00						16:00~17:00 リラックスヨガ NAOKO★	
15:30		15:00~18:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~18:30 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	16:30~18:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~			時間帯変更 17:15~18:15 プラネット ベーシック 美季★
16:00							
16:30	16:00~18:30 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~						
17:00							
17:30						18:00~19:00 パワーヨガ MEGUMI★★	
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 ストレス リセットヨガ NAOKO★	18:45~19:45 デトックスヨガ★★ Sakiko	19:00~20:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★	18:45~19:45 ボディメイクヨガ (バランス) yo★★			
19:30							
20:00			時間帯変更 20:30~21:15 プラネット ベーシック 風月草★				
20:30		20:30~21:30 骨盤調整リラックス のりこ★		20:30~21:30 ストレッチヨガ 村上 千尋★			
21:00	20:30~21:30 ひきしめピラティス NAOKO★★						

休館日

**クラスの強度**  
 ★・・・はじめての方～all  
 ★★・・・初心者～all  
**持ち物**  
 ・汗ふきタオル・バスタオル・水分補給のためのお飲み物500ml以上(ふた付き)  
**注意事項**  
 ・レッスン開始後のご入場は安全上の問題によりご遠慮いただいております。やむを得ない場合以外途中退室はご遠慮ください。  
 ・どなたでもご参加いただけます(スパ会員を除く)(HOT会員は1レッスン扱いになりません)