



## STUDIO SCHEDULE 2025年12月

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>HOTシンプルヨガ</b> 11:30 - 12:30	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>美胸Up Yoga</b> 10:30 - 11:30	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00	<b>HOTリフレッシュヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTモーニングフローヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>サンデーモーニングヨガ</b> 7:15 - 8:00
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		<b>HOTシンプルヨガ</b> 11:30 - 12:30
	<b>HOTエクササイズヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>FAT BURN EXTREAM</b> 19:30 - 20:15	<b>HOT快眠ヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		<b>HOT体幹エクササイズ</b> 13:30 - 14:15
						<b>HOT美尻エクササイズ</b> 14:30 - 15:15
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>HOTパワーヨガ</b> 13:00 - 14:00	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>巡りヨガ</b> 10:30 - 11:30	<b>HOT上向き美尻ヨガ</b> 11:00 - 12:00	<b>HOTリフレッシュヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTモーニングフローヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTおはようヨガ</b> 9:30 - 10:30
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		<b>HOT体幹エクササイズ</b> 13:30 - 14:15
	<b>HOTエクササイズヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>FAT BURN EXTREAM</b> 19:30 - 20:15	<b>HOTシンプルヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		<b>HOT美尻エクササイズ</b> 14:30 - 15:15
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>HOTシンプルヨガ</b> 11:30 - 12:30	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>美胸Up Yoga</b> 10:30 - 11:30	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00	<b>HOTリフレッシュヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTモーニングフローヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>サンデーモーニングヨガ</b> 7:15 - 8:00
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		<b>HOTおはようヨガ</b> 8:30 - 9:30
	<b>HOTエクササイズヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>FAT BURN EXTREAM</b> 19:30 - 20:15	<b>HOT快眠ヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		<b>HOT体幹エクササイズ</b> 13:30 - 14:15
						<b>HOT美尻エクササイズ</b> 14:30 - 15:15
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Vital HIIT</b> 11:30 - 12:15	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>美胸Up Yoga</b> 10:30 - 11:30	<b>HOT上向き美尻ヨガ</b> 11:00 - 12:00	<b>HOTリフレッシュヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTモーニングフローヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTリラックスヨガ</b> 12:00 - 13:00
<b>リラックスヨガ</b> 13:00 - 14:00	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		<b>HOT体幹エクササイズ</b> 13:30 - 14:15
	<b>HOTエクササイズヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>FAT BURN EXTREAM</b> 19:30 - 20:15	Christmas Dance Night 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		<b>HOT美尻エクササイズ</b> 14:30 - 15:15
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>2026/1/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
年末のデトックス浄化の太陽礼拝 13:30 - 14:30	<b>心の大掃除ヨガ</b> 9:00 - 10:00	THANK YOU 2025 YOGA 10:30 - 11:30		<b>骨盤調整ヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOTおはようデトックスヨガ</b> 9:30 - 10:30	<b>HOT新年の始まり開運ヨガ</b> 10:30 - 11:30
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	<b>2025LASTストレッチ</b> 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		正月太り解消！HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
				リフレッシュフローヨガ 11:30 - 12:30		<b>HOT美尻エクササイズ</b> 14:30 - 15:15



## STUDIO SCHEDULE 2026年1月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				<b>HOT骨盤調整ヨガ</b> 9:30 - 10:30	HOTおはようデトックスヨガ 9:30 - 10:30	サンデーモーニングヨガ 7:15 - 8:00
				芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		HOT新年の始まり開運ヨガ 10:30 - 11:30
				リフレッシュフローヨガ 11:30 - 12:30		正月より解禁！HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
						HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
5	6	7	8	9	10	11
<b>HOTパワーヨガ</b> 13:00 - 14:00	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>美胸Up Yoga</b> 10:30 - 11:30	HOT上向き美尻ヨガ 11:00 - 12:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	HOTおはようヨガ 9:30 - 10:30
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
12	13	14	15	16	17	18
<b>Vital HIIT</b> 11:30 - 12:15	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00			HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	サンデーモーニングヨガ 7:15 - 8:00
<b>シンプルヨガ</b> 13:00 - 14:00				芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		HOTおはようヨガ 8:30 - 9:30
			<b>ぐっすりヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
						HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
19	20	21	22	23	24	25
<b>HOTパワーヨガ</b> 13:00 - 14:00	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>美胸Up Yoga</b> 10:30 - 11:30	HOT上向き美尻ヨガ 11:00 - 12:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	HOTリラックスヨガ 12:00 - 13:00
	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	<b>HOT快眠ヨガ</b> 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
26	27	28	29	30	31	
<b>Vital HIIT</b> 11:30 - 12:15	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00	<b>巡りヨガ</b> 10:30 - 11:30	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	
<b>シンプルヨガ</b> 13:00 - 14:00	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20		芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15		
	HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30	<b>プティヨガ</b> 11:30 - 12:30		