ホットヨガスタジオHAKU タイムスケジュール　2026年　11月

月	火	水	木	金	土	日				
						11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
休講日	9:30～10:30 骨盤スリムヨガ フェイスタオルをご持参下さい 吉川 ★	9:30～10:30 ホットピラティス TOMO ★	9:30～10:30 インナービューティーフロー MEGU ★★	9:30～10:30 ホットピラティス 塩谷 ★★	9:30～10:30 ヨガ＆コアティス 中村 ★★★	9:30～10:30 骨盤スリムヨガ フェイスタオルをご持参下さい 吉川 ★	9:30～10:30 スタイルアップヨガ 脇本 ★★	9:30～10:30 岩 盤 浴 （60分）	9:30～10:30 ホットピラティス TOMO ★	9:30～10:30 スタイルアップヨガ 脇本 ★★
	11:00～12:00 ヨガ＆コアティス 中村 ★★★	11:00～12:00 ストレッチヨガ TOMO ★	11:00～12:00 リラックスヨガ A I ★	11:00～12:00 筋膜リリースヨガ バスタオルをご持参下さい 吉川 ★	11:00～12:00 美骨格ヨガ 眞谷 ★	11:00～12:00 筋膜リリースヨガ バスタオルをご持参下さい 吉川 ★	11:00～12:00 ストレッチヨガ TOMO ★	11:00～12:00 岩 盤 浴 （60分）	11:00～12:00 ストレッチヨガ TOMO ★	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ 脇本 ★
	12:30～14:00 岩 盤 浴 （90分）	12:30～14:00 岩 盤 浴 （90分）	12:30～14:00 岩 盤 浴 （90分）	12:30～14:00 岩 盤 浴 （90分）	12:30～14:00 岩 盤 浴 （90分）	12:30～13:30 脳活性ヨガ 眞谷 ★	12:30～13:30 リラックスヨガ A I ★	12:30～13:30 リラックスヨガ A I ★	12:30～13:30 美骨格ヨガ 眞谷 ★	12:30～13:30 リラックスヨガ A I ★
					14:30～15:30 岩 盤 浴 （60分）					
	18:45～19:45 脳活性ヨガ 眞谷 ★	18:45～19:45 ホットプレピラティス 塩谷 ★	18:45～19:45 姿勢改善ヨガ 脇本 ★	18:45～19:45 燃焼ヨガ 脇本 ★★						
	20:10～21:10 簡単ボディメイク 中村 ★★	20:10～21:10 スタイルアップヨガ 脇本 ★★	20:10～21:10 ヨガ＆ボディメイク 中村 ★★★	20:10～21:10 経絡（けいらく）ヨガ 脇本 ★						

★MYGM24/ピラティス会員様も岩盤浴が使えます★

【利用可能日時】 スケジュール記載の「岩盤浴」開講日　※祝日は特別プログラム参照

【利用料金】　MYGM24/ホットヨガ/ピラティス会員・・・無料
岩盤浴会員・・・1,100円（税込）/1回

・・・色枠部分は60分の岩盤浴利用となります。
・・・色枠部分は90分の岩盤浴利用となります。

【利用時にはご予約が必要となります】
マイページの「施設（スタジオ）予約」から岩盤浴を選択してご予約をお願いします。

～レッスンに参加される方へ～

★の数はレッスン強度を表しております（★→初級クラス　★★→中級クラス　★★★→上級クラス）
レッスンを急遽お休みされる方は必ず事前にマイページよりキャンセルして下さい　※店舗連絡でも可能
途中入退室は他のお客様のご迷惑となりますのでお控えください（体調が優れない場合はインストラクターにご相談下さい）
レッスン開始15分前からの入室を許可させて頂きます（但し清掃中の場合は入場不可となります）
入場後、他のお客様の迷惑にならない様にヨガマットの上、もしくはスタジオ外で待機をお願いします

MYGM24/ホットヨガ/ピラティス会員の皆様必見！

上記会員様もスポーツクラブHAKUWA本店が利用できます♪

通常料金2,750円がなんと…… **550円**（税込）で1日中利用可能♪
全てのレッスンが受け放題！プールやお風呂、サウナ等もご用意！
詳しくはお近くのスタッフまでお気軽にお問合せください♪

ホットヨガスタジオHAKU クラス説明

レッスン名	強 度	内 容
骨盤スリムヨガ	★	骨盤を中心に動かしながら身体全身を整えていきます。はじめての方にオススメのクラスです♪
美骨格ヨガ	★	骨格を整えて動きが変わる！　自然と美しいラインが目覚めるヨガです♪
脳活性ヨガ	★	動きが整うことで脳が冴える！　快活ボディを作るヨガです♪
ストレッチヨガ	★	全身をゆったりストレッチしながら心身のリラックス、痛みの改善を目指します。
リフレッシュヨガ	★	ゆったりとしたヨガのポーズをとり、心も身体もリフレッシュ♪
（おすすめ）リラックスヨガ	★	ゆったりと動きながら深い呼吸を取り入れ、自律神経のバランスを整えていくクラスです♪
姿勢改善ヨガ	★	不調の原因となる不良姿勢の改善を目的として、身体の動かし方や筋バランスを整えるクラスです。
ホットプレピラティス	★	「ピラティスの本番に入る前の準備運動です。身体の柔軟性を高めたり、関節を動かすことで身体を整えていくクラスとなっています♪
経絡ヨガ	★	6つのポーズを中心としたとてもゆったりとしたクラスです。気血の通り道「経絡」を巡らせ、全身を整えます！
燃焼ヨガ	★★	難しいポーズは行いませんがトレーニング要素を多く取り入れたクラスです。大きな筋肉を動かして脂肪を燃焼しましょう♪
ヒーリングヨガ	★★	ご自身の身体と向き合いながらヨガを行うクラスです♪
インナービューティーフロー	★★	カラダの内側、ココロの状態を整えご自身の最大限のキレイを目指します！！
スタイルアップヨガ	★★	「静」と「動」の動きを連動的に流れるように行うクラス！理想的なボディラインを目指します。
ホットピラティス	★★	身体の使い方を意識しながら行うピラティスのクラスです!
簡単ボディメイク	★★	楽しく動いて美姿勢と筋力アップを目指します！　初心者の方でも参加しやすい中級プログラムです♪
ヨガ＆コアティス	★★★	身体の深部（インナーマッスル）を鍛える事でリバウンドしにくい身体を目指します。
ボディメイク	★★★	女性の気になるところを中心に行い、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。
ボディメイク＆コアティス	★★★	ボールを使用して骨盤底筋を鍛えながら、全身をフルボディメイクします！
ヨガ＆ボディメイク	★★★	身体の気になるところのパール別にポーズをとり、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。

「ご確認下さい」

●レッスンに参加される方は必ず予約が必要です（マイページよりご予約ください）
●レッスン開始15分前からスタジオの中にお入りください（但し清掃中の入室はご遠慮下さい）
●持ち物は「バスタオル」「フェイスタオル」「ヨガマット」「水（1ℓ推奨）」をご準備ください（服装は自由ですが奇抜な衣類はご遠慮ください）
●祝祭日は特別プログラムとなります（午前の部のみ）館内POPをご覧ください
●インストラクターの都合によりレッスン・担当者が変更になる事や休講になる場合がございます。予めご了承ください

～ホットヨガ会員様～「ＭＹＧＭ２４」ご利用上の注意点

①ジムエリアをご利用される際は運動シューズ（スリッパ,サンダル等は不可）でご利用下さい
②レッスン後に利用される方は必ず着替えを済ませご利用ください。
③マシンに荷物やヨガマットを置いての移動・または場所取りは他の方のご迷惑となりますのでお控えください
④ジムエリアでの携帯電話での通話・大きな声での会話はご遠慮ください
⑤マシンの使い方等はお近くのスタッフまでお気軽にお声掛けください

★ホットヨガ会員様ジムご利用可能時間★

→【24時間可能ご利用可能】

スタッフ在館時間のご案内

☆MYGM24（西条店）/ホットヨガスタジオHAKU	
【曜　日】	【スタッフ在館時間】
火～金	9:00～14:30　/　18:00～22:00
土・祝	9:00～16:00
日	9:00～14:30
月	休講日（MYGM24は無人営業）