

ホットヨガスタジオHAKU タイムスケジュール 2026年 4月

月	火	水	木	金	土	日			
						4/5	4/12	4/19	4/26
休 講 日	9:30~10:30 骨盤スリムヨガ <small>フェイスタオルをご持参下さい</small> 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 ポテイメイク&コアティス 中村★★★	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★★	9:30~10:30 スタイルアップヨガ 脇本★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★
	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 MEGU★	11:00~12:00 筋膜リリースヨガ <small>バスタオルをご持参下さい</small> 吉川★	11:00~12:00 美骨格ヨガ 眞谷★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ 脇本★	11:00~12:00 脳活性ヨガ 眞谷★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★
	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)	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~13:30 美骨格ヨガ 眞谷★	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)
					14:30~15:30 岩盤浴 (60分)	★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 ※祝日は祝日プログラム参照 【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。			
	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 岩盤浴 (60分)	20:10~21:10 スタイルアップヨガ 脇本★★	20:10~21:10 ヨガ&ポテイメイク 中村★★★	20:10~21:10 経絡ヨガ 脇本★					



～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
 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分前からの入室をお願いいたします (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! フールやお風呂、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♪

