

	月			火			水			木		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:00 かんたんエアロ30 (藤内)		10:30~11:10 (10:25受付可能) アアアサイ30 40	10:30~11:30 足もみ&ヨガ60 (森谷)	10:50~11:20 選抜わらわらヨガ (竹内)	10:30~11:30 70-ル 選抜委員のみ (竹内)	10:30~11:20 ハラス コーデーション50 (畠山)	時間変更	10:30~11:00 (10:25受付可能) 水中ウォーク30 (竹内)	10:30~11:00 あへあほエアロ30 (川崎)		
12:00	11:15~12:15 ボディシェイプ30 60 (Junko)	11:30~12:30 (11:20受付可能) リンパマッサージ60 (Mao)	11:30~12:15 スネークアス45 (伊藤)	11:45~12:30 RMA 45 (石山)	11:35~12:35 (11:25受付可能) チトアス30 60 (Mariko)	11:45~12:15 (11:40受付可能) 70-ル アアアサイ30 (竹内)	11:30~12:15 STEP45 (三浦香織)		11:10~11:40 スイド30 (竹内)	11:15~11:45 STEP30 (川崎)	11:00~12:00 (10:50受付可能) ハラス+ヨガ60 (平川)	11:00~11:30 ビキナス45 30 (竹内)
13:00	12:30~13:20 I7D50 (賀数)	12:45~13:30 (12:35受付可能) ひまじみ30 45 (Kao)	12:30~13:00 水中運動30 (伊藤)	12:45~13:15 I7D30 (西)	12:50~13:35 (12:40受付可能) がんせつ30 45 (Nozomi)	12:20~12:50 初級背泳ぎ (泉)	12:30~13:30 健美操60 (竹中)	12:00~13:00 11:50受付可能 ヨガアス30 60 (上條)	12:45~13:15 スイド70+30 (伊藤)	12:20~13:00 ヒラアス60 (Keiko)	12:20~12:50 ホストストレッチ (竹内)	12:20~13:05 (12:15受付可能) 70アス45 (平川)
14:00	13:30~14:30 RMA 60 (中安)	13:45~14:45 (13:35受付可能) アアアサイ30 60 (Kao)	13:15~13:45 初級ハダライ (伊藤)	13:25~14:05 I7D40+ (西)	13:50~14:35 (13:40受付可能) ダイナミック30 45 (Moana)	13:40~14:10 初級平泳ぎ (竹内)	13:45~14:30 ZUMBA 45 (岩崎)	13:20~14:05 (13:10受付可能) 70アアアサイ30 45 (Yukiko)	13:30~14:30 選抜委員のみ (伊藤)	13:15~14:05 姿勢改善50 〜ケアプログラム (五郎部)	13:30~14:15 (13:20受付可能) ヨガアス30 45 (Hiro)	13:20~14:05 (13:15受付可能) 70アス45 (竹内)
18:00	18:20~18:50 ハラス〜30 (桑原)	18:30~19:30 (18:20受付可能) ダイナミック30 60 (Chiharu)	18:45~19:15 (18:40受付可能) 70アアアサイ30 (楳村)	18:15~19:05 メンチン30 50 (木下)	19:15~20:05 (19:05受付可能) アアアサイ 骨盤30 45 (齋藤)	18:30~19:00 初級背泳ぎ (森竹)	18:30~19:30 リラク30 60 (Mao)	18:30~19:15 (18:20受付可能) 70アアアサイ30 45 (Moana)	18:30~19:00 (18:25受付可能) 70アアアサイ30 (竹内)	18:30~19:30 スイド70〜30 60 (木下)	18:30~19:15 (18:20受付可能) ビキナス スネークアス45 (五郎部)	18:40~19:20 ビキナス45 40 (森竹)
19:00	19:05~19:35 CORE 30 (森竹)	19:45~20:45 (19:35受付可能) 小顔美人30 60 (Harr)	19:30~20:00 初級背泳ぎ (楳村)	19:15~20:15 ZUMBA 60 (石山)	20:15~21:15 (20:05受付可能) リンパマッサージ60 (Airi)	19:05~20:05 マスターアス (森竹)	19:45~20:15 CORE 30 (楳村)	19:30~20:30 (19:20受付可能) Heat17〜30 60 (森谷)	19:15~19:55 水慣れス45+ (佐藤)	19:45~20:45 night 60 (泉)	20:45~21:30 (20:35受付可能) ヘッド30 45 (五郎部)	19:30~20:15 (19:25受付可能) 70アス45 (森竹)

	金		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:15 night 45 (桑原)	時間変更	10:30~11:00 (10:25受付可能) かんたんエアロ30 (竹内)
12:00	11:40~12:25 ボディワーク30 45 (木下)	時間変更	11:15~11:45 初級背泳ぎ (竹内)
13:00	12:40~13:20 ハラス〜30 (竹中)	時間変更	12:10~12:50 70アアアサイ30 (楳村)
14:00	13:40~14:00 70アス45 (岩崎)	時間変更	13:00~14:00 平泳ぎ70-ル 〜選抜委員のみ (竹内)
18:00	18:30~19:15 ZUMBA 45 (三浦瑞江)	時間変更	18:30~19:30 (18:20受付可能) 70アアアサイ30 60 (五郎部)
19:00	19:30~20:30 RMA 60 (Ryo)	時間変更	19:15~19:45 初級カール (泉)
20:00	20:40~21:10 インテグレート ワーク30 60 (Ryo)	時間変更	20:45~21:30 (20:35受付可能) 快眠 リラク30 60 (Kaori)

	土		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	10:45~11:45 RMA 60 (三浦香織)		10:30~11:15 (10:25受付可能) アアアサイ45 (野口)
12:00	12:00~13:00 エナジー70〜30 (木下)		11:00~12:00 (10:50受付可能) 陰陽ヨガ60 (高橋)
13:00	13:15~13:45 ハラス〜30 (楳村)		11:30~12:00 水慣れス45 (泉)
14:00	14:00~14:50 青竹ボディ30 (森谷)		12:15~12:45 スネークアス45 (森竹)
15:00	15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)		12:50~13:15 (12:05受付可能) 体質改善30 60 (Airi)
16:00	16:10~17:00 巡り30 50 (川笠)		13:00~14:00 1970-ル 〜選抜委員のみ (森竹)
18:00			14:15~14:55 (14:10受付可能) ウォーク30 40 (平川)
19:00	18:15~19:15 RMA 60 (川笠)		15:15~16:15 マスターアス (森竹)

	日		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:30~11:00 リンパストレッチ30 (川笠)		
11:00	11:10~12:10 ウェーブ30 60 (淡)		11:30~12:00 選抜わらわらヨガ (竹内)
12:00	12:25~13:15 かたずきり30 50 (淡)		11:45~12:15 (11:40受付可能) 70-ル アアアサイ30 (楳村)
13:00	13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)		12:15~13:15 (12:05受付可能) ペーシング30 60 (畠山)
14:00			12:30~13:00 初級カール (森竹)
15:00			13:15~13:45 スネークアス45 (森竹)
16:00			14:00~14:45 (13:55受付可能) 70アス45 (楳村)
17:00			14:50~15:50 (14:40受付可能) 陰30 60 (三浦)
18:00			
19:00			

3階HOTスタジオ 週替わりプログラム

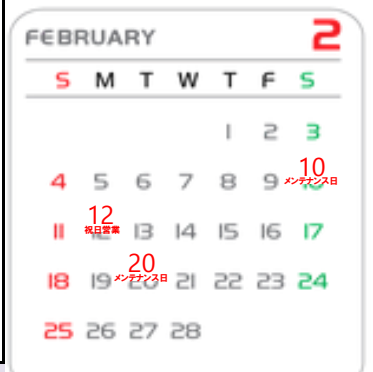
- ☆火曜日
6日 体幹トレーニング
13日 ホットストレッチ
27日 体幹トレーニング

- ☆日曜日
4日 ホットストレッチ
11日 体幹トレーニング
18日 ホットストレッチ
25日 体幹トレーニング

ホトキケット会員様へ

ホトスタジオの選抜わりなど30分のレッスンを受講される際も、チケットが1枚消化されますので、ご注意ください。
AQUALASTON・フィニッシュ・HOT30はご予約前となっております。
なお、HOTスタジオは、予約不要で全会員様が受講可能です。(ヨガマットに敷くバスタオルをお持ちください)

TEL 011-252-1251 (お電話は10:00〜閉館30分前まで)



2月12日 (月振替休日) 祝日プログラム

STUDIO

10:10~10:20
ラジオ体操

10:30~11:00
かんたんエアロ30
(陣内)

11:15~12:15
コンディショニングヨガ60
(Junko)

12:30~13:20
エアロ50
(賀数)

13:30~14:30
RMX 60
(中安)

HOTSTUDIO

11:30~12:30
(11:20迄受付可能)
リンパデトックスヨガ60
(Mao)

12:45~13:30
(12:35迄受付可能)
ひきしめヨガ45
(Kao)

13:45~14:45
(13:35迄受付可能)
アロマリラックスヨガ60
(Kao)

15:15~16:15
(15:05迄受付可能)
アロマリラックスヨガ60
(上條)

AQUA

10:30~11:10
(10:25迄受付可能)
アクアエクササイズ40
(嶋崎)

11:30~12:15
スキルアップスイム45
(伊藤)

12:30~13:00
(12:25迄受付可能)
水中運動30
(伊藤)

13:15~13:45
初級バタフライ
(伊藤)

☆ハレンタインイベント☆
男性限定HOTヨガです!!
4階フロントにて
予約受付中

は、フロントにてのご予約制になります。