

# ホットヨガスタジオ [サプル] 川越店

毎週 月曜 休館日      tel.049-265-3931

Sep 9  
2026

2026.9月分 予約開始日時 8/30 (日) 22:30

| 火                                                                      |                                       | 水                                   |                                     | 木                                                 |                                                               | 金                                    |  | 土 |  | 日     |  |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|---|--|-------|--|
| 10:00                                                                  |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 10:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 11:00                                                                  | 10:30～11:30<br>骨盤調整ヨガ                 | 10:50～11:50<br>メンテナンスヨガ             | 10:00～11:00<br>ビギナーヨガ60<br>kaori たて | 10:00～11:00<br>ルーシーダットン<br>[タイ古式ヨガ]<br>Kyoko よこ   | 10:20～11:20<br>イージーホットヨガ60<br>田中夏芽 たて                         | 10:00～11:00<br>アロマヨガ<br>峰岸 たて        |  |   |  | 11:00 |  |
| 30                                                                     | 小中 たて                                 | 今井 たて                               |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 12:00                                                                  |                                       |                                     | 11:30～12:30<br>インド式ヨガ<br>いーむれ たて    | 11:30～12:30<br>リラックスヨガ60<br>サクラ たて                | 11:45～12:45<br>デトックスフローヨガ<br>岡 たて                             | 11:30～12:15<br>B to B 骨盤スリム<br>幸恵 たて |  |   |  | 12:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 13:00                                                                  | 12:45～13:45<br>リラックスヨガ60<br>kaori たて  | 12:30～13:30<br>ビギナーヨガ60<br>いずみ たて   |                                     | 13:00～14:00<br>全身リセットヨガ<br>non たて                 | 13:10～14:10<br>骨盤ストレッチ<br>岡 たて                                |                                      |  |   |  | 13:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 14:00                                                                  |                                       | 14:00～15:00<br>リラックスヨガ60<br>小中 たて   | 13:40～14:25<br>バレエストレッチ<br>田中絵里 よこ  |                                                   |                                                               | 14:30～15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>落合 たて       |  |   |  | 14:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 15:00                                                                  | 14:30～15:30<br>温スタ<br>アクティ部<br>利根川 よこ |                                     |                                     |                                                   | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ60<br>毎月最終週はシンギング<br>ボールを使います。<br>梅沢 たて |                                      |  |   |  | 15:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 16:00                                                                  |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 16:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 17:00                                                                  |                                       |                                     |                                     |                                                   | 16:30～17:30<br>腸体操<br>SACHIKO よこ                              | 16:35～17:35<br>体幹&腸体操<br>SACHIKO よこ  |  |   |  | 17:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 18:00                                                                  |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>今村 たて      |  |   |  | 18:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 19:00                                                                  | 19:00～20:00<br>アクティブヨガ<br>今村 たて       | 19:00～20:00<br>陰ヨガ<br>HIRO たて       | 19:00～19:50<br>筋膜リリース×ヨガ<br>梅沢 たて   | 18:40～19:30<br>ハタヨガ<br>いずみ たて                     | 19:00～20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>小中 たて                                |                                      |  |   |  | 19:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 20:00                                                                  |                                       |                                     |                                     | 19:55～20:45<br>イージーホットヨガ50<br>田中夏芽 たて             |                                                               |                                      |  |   |  | 20:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| 21:00                                                                  | 20:30～21:30<br>リラックスヨガ60<br>いずみ たて    | 20:40～21:40<br>体幹&腸体操<br>SACHIKO よこ | 20:20～21:20<br>陰陽ヨガ<br>梅沢 たて        | 21:10～22:10<br>有料スリム体幹<br>(※別途申し込み)<br>SACHIKO よこ | 20:25～21:15<br>リラックスヨガ50<br>小中 たて                             |                                      |  |   |  | 21:00 |  |
| 30                                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  | 30    |  |
| ※腸体操・体幹&腸体操のご予約は合わせて週2本まで(見込み予約<br>ご遠慮ください) とさせていただきます。皆様のご協力をお願い致します。 |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  |       |  |
| 【定員】 たて…18名 よこ…20名                                                     |                                       |                                     |                                     |                                                   |                                                               |                                      |  |   |  |       |  |

※クラスの特性上必要な場合には適宜換気を行わせて頂きます。  
※キャンセル処理をせずにお休みされた場合、1回分のカウントとなります。ご了承ください。(キャンセル可能時間30分前まで)  
※スタジオへは、ヨガマット・バスタオル・水分(500ml以上)・汗拭き用のタオルを必ずお持ちください。  
※スタジオへは、開始時間の 5分前より 入場いただけます。 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。  
※温スタ…室温、加湿を通常よりも低く設定し、運動量を増やしていくクラスです。トレーニングや有酸素運動を部活の様にしています。