


12月 スケジュール 【菊川ホットスタジオ】

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~(60分) 美ヨガ(アンチエイジ) まみ	10:00~(60分) リフレッシュヨガ Yumi	10:00~(60分) ベーシック まき	10:00~(60分) ベーシック サチコ		10:00~(60分) ベーシック Yuko	10:00~(60分) リフレッシュヨガ JUNKO
11:00	11:30~(60分) ベーシック まみ	11:30~(60分) 骨盤あったかヨガ まみ	11:30~(60分)まき すっきりボディヨガ 偶数週 お腹・二の腕 奇数週 お尻・足	11:30~(80分) ロング 時間変更 Tomoko	11:00~(80分) ロング まみ	11:20~(80分) ロング(姿勢改善) Yuko	11:20~(75分) パワー&リラックス ひいろ
13:00	ママ&ベビー はいはい以降 12/18(月)臨時クラス 13:00~60分	13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい 隔週5日,19日				13:00~(60分) 呼吸を深めるヨガ KATKOかなこ	13:00~(60分) ハタヨガ(アライメント) tomoko
14:00			14:00~(常70分) シニア向けヘルシーヨガ 6日,20日 Eri			14:30~(70分) デトックスリンパヨガ KATKOかなこ	14:30~(弱75分) Yin&Yang Flow (インヤンフロー)Tomoko
15:00	来店・お問合せは営業 時間内をお願いいたします。				15:00~(60分) ベーシック KATKOかなこ	16:15 閉店	
16:00			new				16:00~(80分) ロング ai 3日,17日のみ
18:00	18:00 夜オープン		18:30~(常60分) ピラティス&ストレッチ ジヒ				
19:00	19:00~(60分) きれいになるヨガ Miwako	19:00~(常60分) シェイプup ピラティス With フォームローラー ジヒ		19:00~(60分) ベーシック Sayuri	19:00~(60分) ベーシック Kana	12/28(木) 年末最後の特別クラス 10:00 ハタヨガ(アライメント) 11:30 年内デトックスフロー イベント 担当 tomoko 年末年始休暇 12/29~1/2 5日間 1/3(水)午前営業のみ 1/4(木) 通常営業	
20:00	20:30~(60分) 陰陽ヨガ Miwako	20:15~(60分) 骨盤コンディショニング ジヒ	20:30~(60分) リラックスヨガ 桜井6.27, ai13.20日	20:15~(60分) Good Sleep アロマ Sayuri	20:15~(70分) ナイトフローヨガ kana		
	21:45 閉店	21:35 閉店	21:45 閉店	21:35 閉店	21:45 閉店		

35-36℃ ホット
 32-33℃ 弱ホット
 常温クラス
  ホット体験クラス

リフレッシュヨガ(火・日10時)が12月~3月までの間 通常ホット(35~36℃)になります。