

1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 Tomoko		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 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 21.28 日代行ロング
13:00	ママ&ベビー はいはい以降 15.29 日 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 9日、23日隔週				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 10日、24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 7日、21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		
20:00	20:15～(70分) リラックスフロー 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 久美子	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		

年末年始休暇 12/29～1/2 5日間
1/3(水)
10:00 リフレッシュヨガ
11:30 女性の為のヨガ下半身強化スペシャ
ル【75分】Tomoko
1/8(月祝)
10:00 ベーシック 11:30 ハタフローヨガ
(70分)Tomoko
13:30 きれいになるヨガ
15:00 リラックスフロー(70分) miwako

□ 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。