

5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~(弱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	10:30~(80分) ロング まみ	10:00~(60分) ベーシック Yuko	10:00~(弱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			11:20~(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	13:00 午前 Close	13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ハイハイ 隔週 9、23日				13:00~(60分) ベーシック KATKOかなこ	13:00~(60分) 女性のためのヨガ tomoko
14:00			14:00~(常70分) シニア向けヘルシーヨガ 10、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) ヒーリングフロー レナータ
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~(80分) ロング Tomoko	15:00~(60分) ベーシック KATKOかなこ	16:15 閉店	
16:00							16:00~(80分) ロング ai 担当変更 隔週:14日,28日
18:00							17:50 閉店
		18:00 夜オープン					
19:00	19:00~(60分) きれいになるヨガ Miwako	19:00~(常60分) シェイプアップピラティス ジヒ	19:00~(70分) 肩凝り改善ヨガ ひいろ	19:00~(60分) ベーシック FUMI	19:00~(60分) ベーシック Kana 担当変更		
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) キャンドルナイトヨガ ひいろ	20:15~(60分) Good Sleep アロマ Kana	20:15~(70分) ナイトフローヨガ kana 担当変更		
	22:00 閉店	21:45 閉店	22:00 閉店	21:45 閉店	22:00 閉店		

New

Renew


New

GW 5/3, 4, 5日 スケジュール

3日(水祝)
 10:00 ベーシック 11:30 すっきりボディヨガ まき
 13:00 ベーシック 14:30 ハタフローヨガ sayuri

4日(木祝) [DAYの方 参加OK]
 10:00 ベーシック 11:30 ロング サチコ
 13:30 ベーシック 15:00 肩甲骨ヨガ kana

5日(金祝)
 10:00 ベーシック 11:30 ロング 担当 kana
 13:30 ベーシック 15:00 デトックスリンパ
 KATKO (かなこ)

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