


7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	↓時間変更	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		11:00~(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 9日は代行
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 4、18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 5、19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 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~(80分) ロング Tomoko	15:00~(60分) ベーシック KATKOかなこ	↑1日のみ代行	
16:00							16:00~(80分) ロング ai 隔週:9日,23日
18:00							17:50 閉店
		18:00 夜オープン	↓バージョンアップ				
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 With フォームローラー 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 Sayuri 担当変更	19:00~(60分) ベーシック Kana	7/17(月祝)スケジュール 10:00~ベーシック 11:30~ハタフローヨガ 担当 sayuri 15:00~イベント開催(70分) 夏本番の身体を整える本格調整プログラム 「メンテナンス&ボディメイクトレーニング」 担当ひいろ ※詳細は店内ポスター又はHPで	
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		
	22:00 閉店	21:45 閉店	22:00 閉店	21:45 閉店	22:00 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