

8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 14日代行	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		10:00~(60分) ベーシック Yuko 5日代行	10:00~(弱60分) リフレッシュヨガ JUNKO 13日代行
11:00	11:30~(60分) ベーシック まみ ※14日休講	11:30~(60分) 骨盤&下半身強化 まみ 夏限定	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 5日代行	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 1,15,29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 9,23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	16:15 閉店	
16:00							16:00~(80分) ロング ai 隔週:13日,27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 21日のみベー シックで代行	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	19:00~(60分) ベーシック Kana	8/11(金祝)スケジュール 10:00~ベーシック、 11:30~ハタフローヨガ(70分) 担当 miwako 13:30~ベーシック、 15:00~コアビューティヨガ 担当 KA7KO 16:30 CLOSE	
20:00	20:30~(60分) 陰陽ヨガ Miwako 21日代行	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