

# 9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		10:00~(60分) ベーシック Yuko 9日代行	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&下半身強化 まみ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">夏限定</span>	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 9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 12日,26日	↑20日すっきりボディ のみ休講			13:00~(60分) ベーシック KATKOかなこ 30日代行	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 6,20日 Eri			14:30~(70分) デトックスリンパヨガ KATKOかなこ 30日代行	14:30~(弱 75分) ヒーリングフロー レナータ 10日代行
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	↑3日顔ヨガイベント
16:00							16:00~(80分) ロング ai 隔週:10日,24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 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	<b>9/18(月祝)スケジュール</b> 10:00~アンチエイジヨガ 11:30~ハタフロー(70分) 担当 yumi  13:30~きれいになるヨガ、 15:00~陰陽ヨガ 担当 miwako 16:30 CLOSE	
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) GoodSleep アロマ Sayuri <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">担当変更</span>	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