

# 2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 kanae	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) 骨盤あつたかヨガ 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 4日代行 ALI
13:00	13:00~60分 ママ&ベビー はいはい~1歳半 臨時クラス 26日	13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい迄 6日、20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 7日、21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							16:00~(80分) ロング ai 4,18日隔週
18:00	18:00 夜オープン	new	18:30~(常60分) ピラティス(with フォー ムローラー) ジヒ			2/12(月祝)スケジュール 10:00 ベーシック 11:30 ハタフロー(70分) 担当 kana 13:30 きれいになるヨガ 15:00 Relax flow(70分) 担当 miwako 16:30 close	
19:00	19:00~(60分) きれいになるヨガ Miwako	19:00~(常60分) ピラティス BASIC ともみ		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) Relax flow Miwako	20:15~(60分) ドーシャバランスヨガ ALI	20:30~(60分) 骨盤リラックス kumiko	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		

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。