

3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	11:30~(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 18日ロング 代行 ai
13:00	13:00~(常 60分) ママ&ベビー はいはい~1歳半 臨時クラス 5.19日	13:30~(常 70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい迄 13日、27日隔週				13:30~(常 60分) ピラティス BASIC ともみ	13:00~(60分) ハタヨガ(アライメント) tomoko 25日ベーシッ クで代行 ai
14:00	来店・お問合せは営業 時間内をお願いいたし ます。		14:00~(常 70分) シニア向けヘルシーヨガ 14日 28日 Eri			15:00~(弱 70分) ハタフローヨガ ともみ	14:30~(弱 75分) Yin&Yang Flow (インヤンフロー)Tomoko
15:00					15:00~(60分) ベーシック ALI 担当変更	16:30 閉店	↑ 25日ロング代行 ai
16:00							16:00~(80分) ロング ai 4日、18日隔週
18:00		18:00 夜オープン		18:30~(常 60分) ピラティス(with フォー ムローラー) ジヒ			
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	3/21(水祝)スケジュール 10:00 ベーシック 11:30 すっきりボディ 担当まき 15:00 イベント 「お腹痩せピラティス」 (70分) 担当ジヒ 16:30 close	
20:00	20:15~(70分) Relax flow Miwako	20:15~(60分) ドーシャバランスヨガ ALI ヴァータを整える	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)は12月~3月までの間 通常ホット (35~36℃) になります。