

4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 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~(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 2日休講	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
13:00	来店・お問合せは営業 時間内をお願いいたします。	13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい迄 10日、24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
14:00			14:00~(常70分) シニア向けヘルシーヨガ 11日 25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	16:30 閉店	
16:00							16:00~(弱70分) ハタフローヨガ Miku 8日、29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			4/30(月祝)スケジュール 10:00 ベーシック 11:30 ロング 担当 kana 13:30 きれいになるヨガ 15:00 リラックスフロー担当 miwako 16:30close
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

—お知らせ— 「初心者からヨガ養成**ヨガボディ基礎**」開催

日程 7/15(日)、7/16(月祝)、7/21(土) 3日間短期集中 25H

場所: リチュ御茶ノ水店 詳細はホームページまたは info@yoga-rcu.com ホームメール。

