

7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 まみ	10:00~ (60分) リフレッシュヨガ まみ	10:00~ (60分) ベーシック YUKI	10:00~ (60分) ベーシック めぐみ	10:00~ (60分) やさしい フローヨガ NEW まみ	10:00~ (60分) ベーシック まみ	10:00~ (常60分) ピラティス Basic
11:00		11:30~ (60分) 骨盤リセットヨガ まみ	11:30~ (60分) すっきりリンパヨガ YUKI	11:30~ (80分) ロング めぐみ	11:30~ (80分) ロング まみ	11:20~ (70分) 骨盤ビューティヨガ まみ	11:20~ (75分) ヨガボディ ひいろ
13:00	13:15~ (75分) ヨガボディ NEW ひいろ	13:30~ (常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい 3ヶ月~1歳半まで	13:00~ (60分) NEW やさしいフローヨガ めぐみ	13:30~ (60分) 陰ヨガ NEW カリカ		13:30~ (常60分) リズムピラティス &エクササイズ NEW ともみ 25日バレトン	13:00~ (60分) ベーシック めぐみ
14:00		7月中は安全を考慮し 非開催とさせていただきます。	14:30~ (60分) 陰ヨガ カリカ		14:45~ (60分) すっきり リンパヨガ YUKI		14:30~ (弱75分) ヒーリングデトックス めぐみ
15:00	15:00~ (60分) リフレッシュヨガ めぐみ NEW					15:00~ (弱70分) ハタフローヨガ ともみ	
16:00			※7月も指導員、お客様 の安全を考慮 させていただきます、全て のクラスが弱ホット 32°C・定員数は10名 となります。				16:00~ (弱60分) 美姿勢ピラティス &ヨガ ともみ ※毎週開催
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~ (常60分) バレトン(美軸& 脂肪燃焼) ともみ	19:00~ (60分) ベーシック RISA	19:00~ (60分) ベーシック Kana	~お知らせ~ 7/23(木祝) 10:00 ベーシック 担当めぐみ 11:30 ロング 担当めぐみ 13:30 陰ヨガ 担当カリカ 15:00 CLOSE 7/24(金祝) 10:00 ベーシック(ホット60分) 担当 Kana 11:30 モーニングフローヨガ(ホット70分) 担当 Kana 14:45 すっきりリンパ(ホット60分)担当 YUKI 16:15 CLOSE	
20:00	20:15~ (70分) Deep Relax Yoga Miwako	20:15~ (弱60分) 美姿勢ピラティス &ヨガ ともみ		20:15~ (弱60分) パーツ美人ヨガ RISA ①③脚・お尻 ②④腕背中・お腹	20:15~ (弱70分) ナイトフローヨガ Kana		
	21:45 閉店	21:45 閉店	20:30 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		

32-33°C弱ホット
 常温クラス
 体験クラス