


11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 kanae 	10:00~(60分) ベーシック ALI 14日代行 kumiko 	10:00~(60分) ベーシック めぐみ 		10:00~(60分) ベーシック Tomo 	10:00~(60分) リフレッシュヨガ JUNKO 18日代行 ひいろ 
11:00	↑12、19日代行 YUKI	11:30~(60分) 骨盤あったかヨガ まみ	11:30~(60分) ベーシック(+シェイプ) ALI 14日代行 kumiko	11:30~(80分) ロング めぐみ	11:00~(80分) ロング まみ	11:20~(80分) ロング(姿勢改善) Tomo	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ
13:00	11:30-18:00まで閉店 ご来店の方は18時以降 にお願いいたします。	13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい 6日、20日 3ヶ月~1歳半まで 13日、27日				13:30~(常60分) ピラティス BASIC ともみ 	13:00~(60分) ベーシック めぐみ 
14:00			14:00~(常70分) ヘルシーヨガ(シニア) 隔週 7、21日 Eri				14:30~(弱75分) ヒーリングデトックス めぐみ
15:00			60歳以上¥1500		15:00~(60分) すっきりリンパヨガ YUKI 	15:00~(弱70分) ハタフローヨガ ともみ	
16:00						16:30 閉店	16:00~ (60分) パワービギナー ともみ隔週 11、25日 17:15 閉店
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) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 	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) リラックスフロー Miwako	20:15~(60分) ドーシャバランスヨガ ALI テーマ:ヴァータ 	20:30~(60分) ほぐす・リセットヨガ kumiko	20:15~(60分) Good Sleep アロマ Sayuri	20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ Kana	11/23 (金祝) スケジュール 10:00 ロング 担当まみ 13:00 ベーシック 14:30 ハタフロー (弱ホット) 担当 kana 16:00 閉店	
	21:45 閉店	21:35 閉店	21:45 閉店	21:35 閉店	21:45 閉店		

35-36°Cホット
 32-33°C弱ホット
 常温クラス
  体験クラス

11/23 (金祝) スケジュール
 10:00 ロング 担当まみ
 13:00 ベーシック
 14:30 ハタフロー (弱ホット) 担当 kana
 16:00 閉店