

12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 26日代行	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
11:00		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 26日代行	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		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 4、18日開催			時間変更	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		3ヶ月~1歳半まで↓ 11、25日開催	14:00~(常70分) ヘルシーヨガ(シニア) 5、19日 Eri		14:45~(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	14:30~(弱75分) ヒーリングデトックス めぐみ
15:00						16:30 閉店	
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> new 平日 30分ヨガ(常温) 開始時間 16:00~ /17:00~ 常温 30分 </div>						16:00~ (60分) パワービギナー ともみ 隔週 2、16日
17:00	30分間の優しいヨガです。ヨガが初めての方、忙しい方、健康維持を心がけている方等、お買い物の前後の時間等にもお気軽にヨガに参加してください！動きやすい服装であればどんな服装でも大丈夫です！ 1回 1800円/ 回数券の方 0.5チケット/ マンスリー「DAY30」通い放題あり						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> new 16:30~(常70分) 更年期サポートヨガ Eri 隔週 9、23日 </div>
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	12/24 (月振) スケジュール 10:00~ベーシック 11:30~ロング 担当まみ 14:00~ベーシック 担当 Eri 12/30 (日) スケジュール 10:00 年末リセットヨガ (60分) 11:20 ヨガボディ (75分) 担当ひいろ 13:00 閉店 年末年始 12/31-1/3 までお休み	
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 25日ベーシック代行	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		
	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
 □ 平日 30分ヨガ

年末年始休暇 12/31~1/3 まで 1/4(金)11:00~スタート