12月 スケジュール 【菊川ホットスタジオ】

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 10:00 | 10:00~(60分) | 10:00~(60 分) | 10:00~(60 分) | 10:00~(60分) | | 10:00~(60 分) | 10:00~(60 分) |
| | 美ヨガ | リフレッシュヨガ | ▼ | ベーシック | | ベーシック 🞽 | リフレッシュヨガ |
| 11.00 | まみ | kanae | ALI 26 日代行 | めぐみ | (5.5.7) | Tomo | JUNKO |
| 11:00 | | 11:30~(60 分) | 11:30~(60 分) | 11:30~(80 分) | 11:00~(80 分) | 11:20~(80分) | 11:20~(75 分) |
| | | 骨盤あったかヨガ | ベーシック(+シェイプ) ALI 26日代行 | ロング | ロング | ロング(姿勢改善) | ヨガボディ |
| 10.00 | | まみ (*** 70 7) | ALI 20 🖽 1 \ 1 \ 1 | めぐみ | まみ | Tomo | ひいろ |
| 13:00 | | 13:30~(常 70 分) ママ&ベビー まみ | | | | 13:30~ (常 60 分) ピラティス BASIC | 13:00~(60 分) ベーシック |
| | | ママダベビー よみ 2ヶ月~ずりばい↓ | | | 時間変更 | ともみ M | ヘーシック めぐみ |
| 14:00 | | 4、18 日開催 | 14:00~(常 70 分) | | 14:45~(60 分) | 15:00~(弱 70 分) | 14:30~(弱 75 分 |
| | | 3 ケ月~1 歳半まで↓ | ヘルシーヨガ(シニア) | | すっきりリンパヨガ | ハタフローヨガ | ヒーリングデトック |
| | | 11、25 日開催 | 5、19 ⊟ Eri | | YUKI | ともみ | めぐみ |
| 15:00 | | | | | V | 16:30 閉店 | |
| | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00~ (60分 |
| | | | new 平日 30 分ヨガ(常温) 開始時間 16:00~ /17:00~ 常温 30 分 | | | | |
| - | new 平日 | 30 分ヨガ(常温) | 開始時間 16:00~ | ✓ /11:00~ 常温 | 30 分 | | パワービギナー |
| | | | | | | | ともみ 隔週2、16 |
| 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 | ごいる方等、お買い物の前後 | | _ | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分 |
| | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! | す。ヨガが初めての方、忙し 動きやすい服装であればと | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です | (いる方等、お買い物の前後 ! | 6の時間等にもお気軽に∃ | | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分 更年期サポート= |
| | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! | す。ヨガが初めての方、忙し | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です | (いる方等、お買い物の前後 ! | 6の時間等にもお気軽に∃ | new | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分 更年期サポート= |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! 1回 1 | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればど 800 円/ 回数券の方 | い方、健康維持を心がけて どんな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン | いる方等、お買い物の前後! <mark> スリー「DAY30」通い放</mark> | その時間等にもお気軽に3 題あり | | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分 更年期サポート= |
| | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! 1回1 19:00~(60 分) | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/マン 19:00~(常 60 分) | いる方等、お買い物の前後! /スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) | きの時間等にもお気軽に3 題あり 19:00~(60 分) | new | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分 更年期サポート= Eri 隔週9,23日 |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! 1回1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC | い方、健康維持を心がけて たんな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/マン 19:00~(常 60 分) ピラティス | いる方等、お買い物の前後 ! スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック | きの時間等にもお気軽に3 題あり 19:00~(60 分) ベーシック | new 12/24(月振)スケ | ともみ 隔週 2、16 16:30~(常 70 分 更年期サポートヨ Eri 隔週 9,23 日 ジュール |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! 1回1 19:00~(60 分) | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) | い方、健康維持を心がけて がな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) | いる方等、お買い物の前後! /スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) | きの時間等にもお気軽に3 題あり 19:00~(60 分) | new | ともみ 隔週 2、16 16:30~(常 70 分 更年期サポートヨ Eri 隔週 9,23 日 ジュール |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガで ガに参加してください! 1回1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ | い方、健康維持を心がけて たんな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ | いる方等、お買い物の前後 マスリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri | 使の時間等にもお気軽に∃ 題あり 19:00~(60 分) ベーシック Kana | new 12/24(月振)スケ | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分 更年期サポートヨ Eri 隔週9,23日 |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) | い方、健康維持を心がけて かな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) | いる方等、お買い物の前後! /スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) | ・の時間等にもお気軽に∃・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 12/24 (月振) スケ 10:00~ベーシック | ともみ 隔週 2、16 16:30~(常 70 分 更年期サポート= Eri 隔週 9,23 日 ジュール 11:30~ロング |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ | いる方等、お買い物の前後 (スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ | 説あり19:00~(60 分)ベーシックKana20:15~(弱 70 分)ナイトフローヨガ | 12/24(月振)スケ 10:00~ベーシック: 担当まみ 14:00~ベーシック | ともみ 隔週 2、16 16:30~(常 70 分 更年期サポート 3 Eri 隔週 9,23 日 ジュール 11:30~ロング |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー Miwako | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) ドーシャバランスヨガ ALI 25 日ベーシック代行 | い方、健康維持を心がけて したがな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ kumiko | いる方等、お買い物の前後 (スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ Sayuri | きの時間等にもお気軽に3 題あり 19:00~(60 分) ベーシック Kana 20:15~(弱 70 分) ナイトフローヨガ Kana | 12/24(月振)スケ 10:00~ベーシック: 担当まみ 14:00~ベーシック 12/30(日)スケジ | ともみ 隔週 2、16 16:30~(常 70 分 更年期サポート 3 Eri 隔週 9,23 日 ジュール 11:30~ロング 担当 Eri ュール |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) ドーシャバランスヨガ | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ | いる方等、お買い物の前後 (スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ | 説あり19:00~(60 分)ベーシックKana20:15~(弱 70 分)ナイトフローヨガ | new 12/24 (月振) スケ 10:00~ベーシック 担当まみ 14:00~ベーシック 12/30 (日) スケジ 10:00 年末リセッ | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分) 更年期サポートヨ Eri 隔週9,23日 ジュール 11:30~ロング 担当 Eri コール ットヨガ (60分) |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー Miwako | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) ドーシャバランスヨガ ALI 25 日ベーシック代行 | い方、健康維持を心がけて したがな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ kumiko | いる方等、お買い物の前後 (スリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ Sayuri | きの時間等にもお気軽に3 題あり 19:00~(60 分) ベーシック Kana 20:15~(弱 70 分) ナイトフローヨガ Kana | 12/24(月振)スケ 10:00~ベーシック: 担当まみ 14:00~ベーシック 12/30(日)スケジ | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分) 更年期サポートヨ Eri 隔週9,23日 ジュール 11:30~ロング 担当 Eri コール ットヨガ (60分) |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー Miwako 21:45 閉店 | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) ドーシャバランスヨガ ALI 25 日ベーシック代行 21:35 閉店 | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ kumiko 21:45 閉店 | いる方等、お買い物の前後 マスリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ Sayuri 21:35 閉店 | きの時間等にもお気軽に∃ 題あり 19:00~(60 分) ベーシック Kana 20:15~(弱 70 分) ナイトフローヨガ Kana 21:45 閉店 | new 12/24 (月振) スケ 10:00~ベーシック 担当まみ 14:00~ベーシック 12/30 (日) スケジ 10:00 年末リセッ | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分) 更年期サポートラ Eri 隔週9,23日 ジュール 11:30~ロング 担当 Eri シトヨガ (60分) ((75分) |
| 17:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー Miwako | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) ドーシャバランスヨガ ALI 25 日ベーシック代行 | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ kumiko 21:45 閉店 | いる方等、お買い物の前後 フリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ Sayuri 21:35 閉店 | きの時間等にもお気軽に3 題あり 19:00~(60 分) ベーシック Kana 20:15~(弱 70 分) ナイトフローヨガ Kana | new 12/24 (月振) スケ 10:00~ベーシック: 担当まみ 14:00~ベーシック 12/30 (日) スケジ 10:00 年末リセッ 11:20 ヨガボディ | ともみ 隔週2、16 16:30~(常70分) 更年期サポートラ Eri 隔週9,23日 ジュール 11:30~ロング 担当 Eri シトヨガ (60分) ((75分) |
| 17:00 19:00 20:00 | 30 分間の優しいヨガでガに参加してください! 1回 1 19:00~(60 分) きれいになるヨガ Miwako 20:15~(70 分) リラックスフロー Miwako 21:45 閉店 | す。ヨガが初めての方、忙し動きやすい服装であればと 800 円/ 回数券の方 19:00~(常 60 分) ピラティス BASIC ともみ 20:15~(60 分) ドーシャバランスヨガ ALI 25 日ベーシック代行 21:35 閉店 | い方、健康維持を心がけて んな服装でも大丈夫です 0.5 チケット/ マン 19:00~(常 60 分) ピラティス (with フォームローラー) ジヒ 20:30~(60 分) ほぐす・リセットヨガ kumiko 21:45 閉店 | いる方等、お買い物の前後 マスリー「DAY30」通い放 19:00~(60 分) ベーシック Sayuri 20:15~(60 分) Good Sleep アロマ Sayuri 21:35 閉店 | きの時間等にもお気軽に∃ 題あり 19:00~(60 分) ベーシック Kana 20:15~(弱 70 分) ナイトフローヨガ Kana 21:45 閉店 | new 12/24 (月振) スケ 10:00~ベーシック: 担当まみ 14:00~ベーシック 12/30 (日) スケジ 10:00 年末リセッ 11:20 ヨガボディ | ともみ 隔週 2、16 16:30~(常 70 分 更年期サポートラ Eri 隔週 9,23 日 ジュール 11:30~ロング 担当 Eri コール ットヨガ (60 分) ((75 分) 0 閉店 |