

# 1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	10:00~(60分) ベーシック めぐみ		10:00~(60分) ベーシック Tomo 5日代行	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	11:30~(80分) ロング めぐみ	11:00~(80分) ロング まみ 4日代行	11:20~(80分) ロング(姿勢改善) Tomo 5日代行	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↓ 8、22日開催 3ヶ月~1歳半まで↓ 15、29日開催				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) 9、23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	平日 30分ヨガ(常温) 開始時間 16:00~ /17:00~ 各30分						16:00~(60分) パワービギナー ともみ 13日、20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						16:30~(常70分) 更年期サポートヨガ Eri 6日、27日
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 31日代行	19:00~(60分) ベーシック Kana	<b>年末年始 12/31-1/3 までお休み</b>  1月14日(月祝)スケジュール 10:00 ベーシック 11:20 ロング 担当まみ  13:00 きれいになるヨガ 14:30 ハタフローヨガ 担当 miwako  16:00close	
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	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