

6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 (アンチエイジ) まみ	10:00~(弱 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 kanae		10:00~(60分) ベーシック Yuko 23日代行 sayuri	10:00~(弱 60分) リフレッシュヨガ JUNKO
11:00	11:30~(60分) ベーシック まみ	11:30~(60分) 骨盤あったかヨガ まみ	11:30~(60分) 優しい太陽礼拝 ALI	11:30~(80分) ロング 7,28日めぐみ 4,21日 Eri	11:00~(80分) ロング まみ	11:20~(80分) ロング(姿勢改善) Yuko 23日代行 sayuri	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ 17日 sayuri
13:00		13:30~(常 70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい迄 5日、19日隔週				13:30~(常 60分) ピラティス BASIC ともみ	13:00~(60分) ハタヨガ(アライメント) tomoko 10.24日 HB で代行
14:00	13時~18時はクローズ		14:00~(常 70分) シニア向けヘルシーヨガ 6日 20日 Eri			15:00~(弱 70分) ハタフローヨガ ともみ	14:30~(弱 75分) Yin&Yang Flow (インヤンフロー) Tomoko
15:00	来店・お問合せは営業 時間内をお願いいたします。				15:00~(60分) ベーシック ALI	16:30 閉店	10.24日リラックスフロー で代行
16:00							16:00~(60分) パワービギナー ともみ 3.17日隔週
18:00			18:30~(常 60分) ピラティス(with フォー ムローラー) ジヒ				
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~(60分) ベーシック Sayuri	19:00~(60分) ベーシック Kana 1日代行ひいろ		
20:00	20:15~(70分) Relax flow Miwako	20:15~(60分) ドーシャバランスヨガ ALI テーマ:梅雨	20:30~(60分) 骨盤リラックス kumiko	20:15~(60分) Good Sleep アロマ Sayuri	20:15~(70分) ナイトフローヨガ Kana 1日代行ひいろ		
	21:45 閉店	21:35 閉店	21:45 閉店	21:35 閉店	21:45 閉店		

□ 35-36℃ ホット
 □ 32-33℃ 弱ホット
 □ 常温クラス
 🍃 ホット体験クラス

—お知らせ—

15回券付!



初心者からヨガ養成**ヨガボディ基礎** 開催

日程 7/15 (日)、7/16 (月祝)、7/21 (土)

3日間短期集中 25H

場所: ヨガスタジオリチュ 御茶ノ水店

詳細はホームページ

または info@yoga-rcu.com ヘメール。