

7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 めぐみ		10:00~(60分) ベーシック 代行	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) 骨盤リセット+ダイエット 【7-9月夏限定】まみ	11:30~(60分) 優しい太陽礼拝 ALI	11:30~(弱 80分) ロング めぐみ	11:00~(弱 80分) ロング まみ	11:20~(弱 80分) ロング(姿勢改善) 代行	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ
13:00	13時~18時はクローズ 来店・お問合せは営業 時間内をお願いいたします。	13:30~(常 70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい迄 10,24日 隔週		↑担当変更		13:30~(常 60分) ピラティス BASIC ともみ	13:00~(60分) 優しいフロー めぐみ new
14:00			14:00~(常 70分) シニア向けヘルシーヨガ 11日 25日 Eri			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 new
15:00					15:00~(60分) ベーシック ALI	16:30 閉店	
16:00							16:00~(60分) パワービギナー ともみ 8,22日隔週
18:00							
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(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	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> 7/16 (月祝) スケジュール 10:00 ベーシック 11:30 ロング 担当 kana 13:00 きれいになるヨガ 14:30 リラックスフロー 担当 miwako 16:00 close </div>	
20:00	20:15~(弱 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~(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℃ ホット
 32-33℃ 弱ホット
 常温クラス
 ホット体験クラス

7月~9月【夏季】 ロング、RelaxFlow、ナイトフローヨガは 弱ホット (32-33℃) の環境となります。