8 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 6 日代行	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 Tomo	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 6 日休講	11:30～(弱 60 分) 骨盤リセット+ダイエット まみ 7 日休講	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) Tomo	11:20～(75 分) ヨガボディ ひぃろ
13:00		13:30～(常 70 分) ママ＆ベビー まみ 2 ヶ月～はいはい迄 14,28 日 隔週				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 26 日ベーシックで代行
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 8 日 22 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
15:00	来店・お問合せは営業時間内にお願いいたします。				15:00～(60 分) ベーシック ALI	16:30 閉店	↑26 日は、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 12,26 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		
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:	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。／ お盆中 13-16 日も通常営業です。