

# 9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~(弱 60分) リフレッシュヨガ kanae 25日代行	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	11:30~(弱 60分) 骨盤リセット+ダイエット まみ	11:30~(60分) ベーシック(+シェイプ) 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 ひいろ 2日ロング代行 kana
13:00		13:30~(常 70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~はいはい迄 11,25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
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 5日 19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 時間内をお願いいたします。				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 16,30日隔週
18:00							16,30日 17:15 閉店 その他 16時閉店
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	<b>祝日スケジュール</b> <b>9/17 (月祝)</b> 10:00 ベーシック, 11:30 イベント担当 kana 13:15 ベーシック, 14:30 ハタフロー担当 miwako 16:00 閉店 <b>9/24 (月祝)</b> 10:00 ベーシック, 11:30 ハタフロー 担当 kana 13:15 ベーシック, 14:30 リラックスフロー 担当 miwako 16:00 閉店	
20:00	20:15~(弱 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 テーマ:ピッタ	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
  体験レッスンクラス

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°C)の環境となります