

# 10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 1日アンチエイジング 代行 kanae	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 6日代行	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 1日代行 kanae	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	11:20~(80分) ロング(姿勢改善) Tomo 6日代行	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ 21日ハタフロー代行
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 9,23日 隔週				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 7日 代行 <b>クラス変更</b>
14:00			14:00~(常 70分) シニア向けヘルシーヨガ 10日 24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					15:00~(60分) すっきりリンパヨガ ユキコ	16:30 閉店	↑7日 代行
16:00							16:00~(60分) パワービギナー ともみ 14,28日隔週
18:00							14,28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		
20:00	20:15~(弱 70分) リラク্সフロー Miwako	20:15~(60分) ドーシャバランスヨガ ALI テーマ:ヴァータ	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	<b>10/8 (月祝) スケジュール</b> 10:00 ベーシック 担当 kana 13:15 ベーシック 14:30 ハタフロー70分 担当 miwako 16:00 閉店	
	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