

3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~(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 23日休講 Tomo	10:00~(60分) リフレッシュヨガ JUNKO
11:00		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(冷え歪み改善) Tomo	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ 24日 特別クラス
13:00		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 5、19日開催 3ヶ月~1歳半まで↓ 12、26日開催				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
14:00			14:00~(常70分) ヘルシーヨガ(シニア) 6、20日 Eri		14:45~(60分) すっきりリンパヨガ YUKI		14:30~(弱75分) ヒーリングデトックス めぐみ
15:00						15:00~(弱70分) ハタフローヨガ ともみ	
16:00	16:00~(常温) 30分ヨガ	16:00~(常温) 30分ヨガ			16:00~(常温) 30分ヨガ		16:00~(60分) パワービギナー ともみ 10日、24日
17:00	17:00~(常温) 30分ヨガ	17:00~(常温) 30分ヨガ	17:00~(常温) 30分ヨガ	17:00~(常温) 30分ヨガ	17:00~(常温) 30分ヨガ		16:30~(常70分) 更年期サポートヨガ Eri 3日、17日
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 (with 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 15日代行		
20:00	20:15~(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	20:30~(60分) ほぐす・リセットヨガ kumiko	20:15~(60分) GoodSleep 707 Sayuri	20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ Kana 15日代行		
	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		

3月21日(木祝)スケジュール
 10:00 ベーシック 11:20 ロング担当めぐみ
 13:00 ベーシック 14:30 ハタフローヨガ(70分)
 担当 sayuri 16:00close

3月24日(日)特別クラス
 11:20~12:20 (常温60分) 担当 Junko
 「春のフローヨガ」1チケット 一般参加可

35-36℃ホット
 32-33℃弱ホット
 常温クラス
  体験クラス
 平日30分ヨガ

23日(土)10:00 ベーシックは スタジオの配管工事により休講となります。ご迷惑をおかけいたします。