

# 4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日代 kumiko	10:00~(弱60分) リフレッシュヨガ kanae	10:00~(60分) ベーシック YUKI	10:00~(60分) ベーシック めぐみ		10:00~(60分) ベーシック Tomo/Eri/sayuri	10:00~(弱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) すっきりリンパヨガ YUKI	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 Tomo/Eri/sayuri	11:20~(75分) ヨガボディ ひいる
13:00		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 2、16日開催 3ヶ月~1歳半まで↓ 9、23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 21日代ひいる
14:00			14:00~(常70分) ヘルシーヨガ(シニア) 10、24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	↑21日代ひいる
16:00	16:00~(常温) 30分ヨガ	16:00~(常温) 30分ヨガ				16:30 閉店	16:00~(弱60分) パワービギナー ともみ 7日、21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 14日、28日
							16:30 受付終了 クラス後30分で閉店
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 (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		
20:00	20:15~(70分) リラックスフロー Miwako	20:15~(弱60分) パワービギナー ともみ	20:30~(弱60分) New ベーシック(+Deep) Eri	20:15~(60分) Good Sleep ｱﾝ Sayuri	20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ Kana		
	21:45 閉店	21:45 閉店	20:30 受付終了 21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		

## 4月29日(月祝)スケジュール

10:00 美ヨガ 担当まみ

13:00 きれいになるヨガ

14:30 ハタフローヨガ(70分)担当 miwako

## 4月30日(火休)スケジュール

10:00 リフレッシュ担当 kanae

11:30 骨盤あったか 担当まみ

13:30 ピラティス 担当ともみ 15:00close

マンスリーDay/マンスリーナイトの方参加可

□ 35-36°Cホット

□ 32-33°C弱ホット

□ 常温クラス



体験クラス

□ 平日30分ヨガ