

5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	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 Kana/Eri/久保	10:00~(弱60分) リフレッシュヨガ JUNKO 5日代sayuri
11:00	11:30-15:45 まで スタジオクローズ ご来店は 15:45 以降に お願いします。	11:30~(弱60分) 夏限定 骨盤ダイエットヨガ 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・70分) 4.11日ロング kana•eri 18.25日ハタフロー 久保	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ 5日ハタフロー代 sayuri
13:00		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 7、21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		3ヶ月~1歳半まで↓ 14.28日開催	14:00~(常70分) ヘルシーヨガ(シニア) 8、22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~(弱60分) パワービギナー ともみ 12,19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) 更年期をサポートする ヨガ Eri 26日のみ
			New			16:30 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) バレトン(美コア・脂肪燃焼) ともみ	19:00~(60分) ベーシック Sayuri	19:00~(60分) ベーシック Kana		更年期サポートヨガ開 催日は 受付業務終了 16:30 18:00 閉店
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) ベーシック(+ディープ) Eri	20:15~(60分) Good Sleep 瞑 Sayuri	20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ Kana		
	21:45 閉店	21:45 閉店	受付業務終了 20:30 21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		

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

GW スケジュールは 2 ページ目へ

GW スケジュール 【菊川】 土日通常スケジュール

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	4.5日 土日	5/6(月)
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	10:00～(60分) ベーシック YUKI	10:00～(60分) ベーシック めぐみ		通常 スケジュール	10:00～(60分) ベーシック まみ
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～(60分) すっきりリンパヨガ YUKI		11:30～(80分) ロング まみ
13:00	13:00～(60分) きれいになるヨガ Miwako	13:30～(常60分) ピラティス BASIC ともみ		13:30～(60分) ベーシック Sayuri	13:00～(60分) ベーシック Kana		
14:00	14:30～(弱70分) ハタフローヨガ Miwako		イベント 14:00～(常70分) バレトン・ダイエット ともみ 参加費:通常チケット		14:30(弱70分) ハタフローヨガ Kana		14:00(弱70分) ハタフローヨガ Miwako
15:00		15:00 閉店	15:45 閉店	15:00(弱70分) ハタフローヨガ Sayuri			
16:00	16:00 閉店			16:30 閉店	16:00 閉店		15:30 閉店

	35-36°Cホット		32-33°C弱ホット		常温クラス		体験クラス		イベントクラス
--	------------	--	-------------	--	-------	--	-------	--	---------

マンスリー会員：ご利用範囲について

2019年の今年は4-5月のゴールデンウィークは10連休となる為、特別スケジュールとなり18時以降のクラスは休講となります。各種マンスリー会員の方へ利用範囲をご案内させていただきます。**対象となる期間：4/27(土)～5/6(月)**

- ・マンスリーフリー：変更なし
- ・マンスリーナイト：土日を除くその他の祝日・国民の休日の全時間帯でご利用できます。
- ・マンスリーDay・マンスリーDay4：土日を除くその他の祝日・国民の休日の全日時間帯でご利用できます。