

6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 13日代 tomoko		10:00~(60分) ベーシック YUKIKO 8日代 まみ	10:00~(弱60分) リフレッシュヨガ JUNKO
11:00		11:30~(弱60分) 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 13日代 tomoko	11:00~(80分) ロング まみ	11:20~(80・70分) ロング(肩甲骨&呼吸) YUKIKO 8日代 まみ	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ 16日代ロング YUKIKO
13:00		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 4、18日開催 3ヶ月~1歳半まで↓ 11.25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) 5、19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					16:30 閉店	16:00~(弱60分) パワービギナー ともみ 2,16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 9,23日のみ
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(美軸&脂肪燃焼) ともみ	19:00~(60分) ベーシック Sayuri 20日代 yukiko	19:00~(60分) ベーシック Kana		受付 16:30 で終了 17:15 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 呼吸 Sayuri 20日代 yukiko	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 ヨガニドラ 27日	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
---	---	---	---	--