

# 8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)<br>美ヨガ<br>まみ          | 10:00~(弱60分)<br>リフレッシュヨガ<br>kanae                 | 10:00~(60分)<br>ベーシック<br>YUKI              | 10:00~(60分)<br>ベーシック<br>めぐみ           |                                  | 10:00~(60分)<br>ベーシック<br>YUKIKO   | 10:00~(弱60分)<br>リフレッシュヨガ<br>JUNKO 18日代行      |   |
| 11:00 | 11:30~16:30 迄<br>スタジオ・クローズ        | 11:30~(弱60分)<br>骨盤ダイエットヨガ<br>まみ                   | 11:30~(60分)<br>すっきりリンパヨガ<br>YUKI          | 11:30~(80分)<br>ロング<br>めぐみ             | 11:00~(80分)<br>ロング<br>まみ         | 11:20~(80分)<br>ロング(肩甲骨&呼吸)<br>YUKIKO   | 11:20~(弱70分)<br>Power & Relax<br>Junko 18日代行 |   |
| 13:00 |                                   | 13:30~(常70分)<br>ママ&ベビー まみ<br>2ヶ月~ずりばい↓<br>20日のみ開催 |   |                                       |                                  | 13:30~(常60分)<br>ピラティス Basic<br>バレトン(31日)ともみ  | 13:00~(60分)<br>ベーシック<br>めぐみ                  |   |
| 14:00 |                                   | 3ヶ月~1歳半まで↓<br>13.27日開催                            | 14:00~(常70分)<br>ヘルシーヨガ(シニア)<br>7日、21日 Eri |                                       |                                  | 14:45~(60分)<br>すっきりリンパヨガ<br>YUKI   | ↑最終週バレトン                                     | 14:30~(弱75分)<br>ヒーリングデトックス<br>めぐみ         |
| 15:00 |                                   |   |   |                                       |                                  |  | 15:00~(弱70分)<br>ハタフローヨガ<br>ともみ               |   |
| 16:00 |                                   |   |   |                                       |                                  |  | 16:30 閉店                                     | 16:00~(弱60分)<br>パワービギナー<br>ともみ 4,18日      |
| 17:00 |                                   | 17:00~(常温)<br>30分ヨガ                               |   | 17:00~(常温)<br>30分ヨガ                   |                                  | 17:00~(常温)<br>30分ヨガ  |  | 16:30~(常70分)<br>更年期サポートヨガ<br>Eri 11,25日のみ |
| 19:00 | 19:00~(60分)<br>きれいになるヨガ<br>Miwako | 19:00~(常60分)<br>ピラティス Basic<br>ともみ                | 19:00~(常60分)<br>バレトン(美軸&脂肪燃焼)<br>ともみ      | 19:00~(60分)<br>ベーシック<br>Sayuri        | 19:00~(60分)<br>ベーシック<br>Kana     |  | 受付 16:30 で終了<br>17:15 閉店                     |   |
| 20:00 | 20:15~(70分)<br>リラックスフロー<br>Miwako | 20:15~(弱60分)<br>パワービギナー<br>ともみ                    | 20:30~(弱60分)<br>ベーシック(+ディープ)<br>Eri 14日休講 | 20:15~(60分)<br>Good Sleep 阿<br>Sayuri | 20:15~(弱70分)<br>ナイトフローヨガ<br>Kana | 8/12(祝月)スケジュール<br>10:00 ロング まみ<br>13:00 きれいになるヨガ<br>14:30 ハタフローヨガ (70分) miwako<br>16:00close |  |   |
|       | 21:45 閉店                          | 21:45 閉店  | 20:30 受付終了<br>21:45 閉店                    | 21:45 閉店<br>ヨガニドラ<br>29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