

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) 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 YUKIKO	10:00~(弱60分) リフレッシュヨガ JUNKO 18日代行	
11:00	11:30~16:30 迄 スタジオ・クローズ	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	11:00~(80分) ロング まみ	11:20~(80分) ロング(肩甲骨&呼吸) YUKIKO	11:20~(弱70分) Power & Relax Junko 18日代行	
13:00		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 20日のみ開催				13:30~(常60分) ピラティス Basic バレトン(31日)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↓ 13.27日開催	14:00~(常70分) ヘルシーヨガ(シニア) 7日、21日 Eri			14:45~(60分) すっきりリンパヨガ YUKI	↑最終週バレトン	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							16:30 閉店	16:00~(弱60分) パワービギナー ともみ 4,18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		16:30~(常70分) 更年期サポートヨガ Eri 11,25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	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) リラク্স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 14日休講	20:15~(60分) Good Sleep 瞑 Sayuri	20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ Kana	8/12(祝月)スケジュール 10:00 ロング まみ 13:00 きれいになるヨガ 14:30 ハタフローヨガ (70分) miwako 16:00close		
	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 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