

# 10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 13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 13日休講
13:00		13:30~(常70分) ママ&ベビー まみ 2ヶ月~ずりばい↓ 1.15日のみ開催 3ヶ月~1歳半まで↓ 8.29日開催				13:30~(常60分) ピラティス Basic バレトン(26日)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) 9日、23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) 美姿勢ピラティス& ヨガ ともみ 13日、27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 6日、20日
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 RISA	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) 美姿勢ピラティス& ヨガ ともみ	20:30~(弱60分) ベーシック(+ディープ) Eri	20:15~(弱60分) パーツ美人ヨガ ①③脚・お尻 ②④腕背中・お腹 RISA	20:15~(弱60分) ナイトフローヨガ Kana	<b>10/14(祝月)スケジュール</b> 10:00 ロング まみ 13:00 きれいになるヨガ miwako 14:30 ハタフローヨガ miwako 16:00 Close  <b>10/22(祝火)スケジュール</b> 10:00 ベーシック まみ 11:30 骨盤ダイエット まみ 13:30 ロング 担当 Eri 15:00 Close	
	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		

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