

4月 スケジュール 【菊川ホットスタジオ】

火曜日オープン時間とスケジュールの変更があります。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~(60分) 美ヨガ まみ 	10:30 オープン	10:00~(60分) ベーシック YUKI 	10:00~(60分) ベーシック めぐみ 	10:30 オープン	10:00~(60分) ベーシック YUKIKO 	10:00~(60分) リフレッシュヨガ 
11:00	12:00~17:00 まで スタジオクローズ	11:00~(60分) 骨盤リセットヨガ 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 Detox YUKIKO	11:20~(75分) ヨガボディ ひいろ
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 25日バレト	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~(60分) 優しいヨガ Eri 1日、15日		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~(弱 60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ともみ 12,26日
							16:30~(80分) ロング Eri 5,19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		
20:00	20:15~(70分) Deep Relax Yoga Miwako	20:15~(弱 60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ともみ	20:30~(60分) ベーシック(体験不可) Eri	20:15~(弱 60分) パーツ美人ヨガ RISA ①③脚・お尻 ②④腕背中・お腹	20:15~(弱 70分) ナイトフローヨガ Kana	祝日スケジュール 4/29(水祝) 10:00 ベーシック 11:30 すっきりリンパ 担当 YUKI 13:00 ハタフローヨガ 担当 ともみ 14:30 close	
	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		

35-36℃ホット
 32-33℃弱ホット
 常温クラス
  体験クラス

4月も全てのクラスが弱ホット32℃。定員数は10名となります。