

# 5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~ (60分) リフレッシュヨガ Kanae 12日 19日 26日	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 まみ	10:00~ (60分) リフレッシュヨガ Eri
11:00	12:00~17:00 まで スタジオクローズ	11:30~ (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~ (70分) <b>NEW</b> 骨盤ビューティヨガ まみ	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↓ 12.26日開催				13:30~ (常 60分) ピラティス Basic ともみ 30日パレトン	13:00~ (60分) ベーシック めぐみ
14:00		3ヶ月~1歳半まで↓ 19日開催	14:00~ (60分) 優しいヨガ Eri 27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 10,24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	~お知らせ~  ※4/8~5/6は臨時休業となっております。 皆様にはご不便おかけし申し訳ございません。 ご理解のほど宜しく願いいたします。  ※5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。	
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		
	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		

32-33℃弱ホット
  常温クラス
 体験クラス