

ahより皆様へのお知らせ

2月のNEWクラスは、『ホットチアダンスヨガ』&『ホットストレッチヨガ』!
 ただいまキャンペーン実施中! お得なこの機会をぜひご利用ください!
 ご入会者特典 : 酵素玄米「黒テンペ粥」を6袋進呈 ※ご紹介いただいた方にも6袋進呈!
 回数券購入特典: ミネラルウォーター「クリスタルガイザー1ℓ」を回数券枚数に応じて進呈!

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	
10:00	クラス変更 ヨガベーシック75★ 10:00~11:15 鮎美	クラス変更 ホットフロウヨガ★★ 10:00~11:15 麻琴		マッサージクラス アロマリンパヨガ★ 10:00~11:15 麻琴	クラス変更 ヨガベーシック75★★ 10:00~11:15 Shiori'n(シオリン)			
11:00	NEWクラス! 75分	75分	75分	75分	75分	クラス変更 パワーヨガ60★★ 11:00~12:00 麻琴	リラックスヨガ60★★ 11:00~12:00 キョエ	
12:00	ホットチアダンスヨガ60★★ 11:30~12:30 Chie(チエ)			お腹スボットヨガ★★★ 11:45~12:45 麻琴	クラス変更 & マッサージクラス パワーヨガ75★★ 12:30~13:45 麻琴	60分	60分	
13:00	60分		クラス変更			アロマリンパヨガ★ 12:30~13:45 麻琴	ヨガベーシック75★★ 12:30~13:45 キョエ	
14:00	マッサージクラス アロマリンパヨガ★ 14:15~15:30 Chie(チエ)	ホットリラックスヨガ★★ 14:15~15:30 麻琴	ヨガベーシック75★★ 13:30~14:45 鮎美	アロマヨガ75★★ 13:45~15:00 KAZUKO(カズコ)	75分	75分	75分	
15:00	75分	75分	75分	75分	60分	アロマヨガ75★★ 14:15~15:30 KAZUKO(カズコ)	ホットリラックスヨガ60★ 14:30~15:30 Shiori'n(シオリン)	
16:00						クラス変更 コンティンエーションヨガ★ 16:00~17:00 KAZUKO(カズコ)	60分	
17:00						60分	パワーヨガ75★★ 16:00~17:15 Shiori'n(シオリン)	
18:00		※祝日は18時までの営業となっております。18時以降のレッスンはございません。						
19:00	ヨガベーシック75★★ 18:45~20:00 Shiori'n(シオリン)	NEWクラス! ホットチアダンスヨガ60★★ 18:45~19:45 Chie(チエ)	クラス変更 & マッサージクラス アロマリンパヨガ★ 18:45~20:00 Chie(チエ)	クラス変更 パワーヨガ60★★ 18:45~19:45 麻琴	クラス変更 ヨガベーシック75★★ 18:45~20:00 鮎美			
20:00	75分	60分	75分	60分	75分			
21:00	ヒーリングヨガ60★ 20:30~21:30 Shiori'n(シオリン)	マッサージクラス アロマリンパヨガ★ 20:15~21:30 Chie(チエ)	ヨガベーシック60★★ 20:30~21:30 Chie(チエ)	クラス変更 ヨガベーシック75★★ 20:15~21:30 鮎美	NEWクラス! ホットストレッチヨガ★ 20:30~21:30 鮎美			
22:00	60分	75分	60分	75分	60分			

☐祝日は18時までのレッスン内容および時間帯となります。
 ☐★は難易度を表しております。詳しくは裏面参照。
 ☐スケジュールは予告なく変更する場合がございます。
 ☐レッスン開始5分前にはスタジオにご入室下さい。
 ■NASスポーツクラブA-1町田店 Tel:042-729-2676
 アツハ町田ホットスタジオ