

2018年 7月1日

アッハ町田 ホットスタジオ タイムスケジュール

ahより皆様へのお知らせ

◀マッサージクラス▶はお手持ちのマッサージオイルかクリーム、バームなどをご用意頂いてご受講ください。 ★マークは強度の目安です。

					1 Fri.	2 Sat.	3 Sun.
10:00							ピラティス 10:00~11:00 ★★ marie
11:00							
12:00							体幹ストレッチ 11:30~12:30 ★★ marie
13:00							
14:00							リラックスヨガ 14:30~15:30 ★ Akiyo
15:00							
16:00							ヨガベーシック 16:00~17:00 ★★ Akiyo
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							