

2018年 1月1~7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。

	1 Mon.	2 Tue.	3 Wed.	4 Thu.	5 Fri.	6 Sat.	7 Sun.			
10:00	休館日	休館日	休館日							
11:00				リフレッシュヨガ 10:00~11:00 nana	リフレッシュヨガ 10:00~11:00 まき	ヨガベーシック 10:00~11:00 Eimi	パワーヨガ 10:00~11:00 Ryu			
12:00				リラックスヨガ 11:30~12:30 nana	リラックスヨガ 11:30~12:30 まき	リフレッシュヨガ 11:30~12:30 Eimi	デトックスヨガ 11:30~12:30 Ryu			
13:00										
14:00										
15:00							パワーヨガ 14:30~15:30 トオル	リラックスヨガ 14:30~15:30 eimy	relaxationストレッチ 14:30~15:30 霧倉	リラックスヨガ 14:30~15:30 マイ
16:00									パワーヨガ 16:00~17:00 でんでん	ヨガベーシック 16:00~17:00 マイ
17:00										
18:00									陸ヨガ 17:30~18:30 でんでん	
19:00										
20:00							ピラティス 19:00~20:00 marie	パワーヨガ 19:00~20:00 あゆみ		
21:00							体幹ストレッチ 20:30~21:30 marie	リフレッシュヨガ 20:30~21:30 あゆみ		
22:00										