

2018年 9月3~9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購入ください。★マークは強度の目安です。

	3 Mon.	4 Tue.	5 Wed.	6 Thu.	7 Fri.	8 Sat.	9 Sun.	
10:00	パワーヨガ 10:00~11:00 ★★★ Eimi	ヨガベーシック 10:00~11:00 ★★ nana	休 館 日		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	リフレッシュヨガ 10:00~11:00 ★★ eimy	
11:00								
12:00	ヨガベーシック 11:30~12:30 ★★ Eimi	デトックスヨガ 11:30~12:30 ★ nana		リフレッシュヨガ 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	骨盤ヨガ 11:30~12:30 ★ eimy	
13:00								
14:00								
15:00	ヨガベーシック 14:30~15:30 ★★ Ayumi	リフレッシュヨガ 14:30~15:30 ★★ Eimi		リラックスヨガ 14:30~15:30 ★ Akiyo	骨盤ヨガ 14:30~15:30 ★ eimy	ミュージックヨガ 14:30~15:30 ★★★ 霧倉	リラックスヨガ 14:30~15:30 ★ 奥	
16:00							リラックスヨガ 16:00~17:00 ★ まり	ピラティス 16:00~17:00 ★★ 奥
17:00								
18:00							パワーヨガ 17:30~18:30 ★★ まり	
19:00	ハタヨガ 19:00~20:00 ★★ Akari★	パワーヨガ 19:00~20:00 ★★★ Eimi			ピラティス 19:00~20:00 ★★ marie	リフレッシュヨガ 19:00~20:00 ★★ Megumi		
20:00								
21:00	relaxationフローヨガ 20:30~21:30 ★★ Akari★	ボディメンテナンス 20:30~21:30 ★ Eimi		体幹ストレッチ 20:30~21:30 ★★ marie	陰ヨガ 20:30~21:30 ★ Megumi			