

# 2018年 1月8～14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。							
	8 Mon.	9 Tue.	10 Wed.	11 Thu.	12 Fri.	13 Sat.	14 Sun.
10:00							
11:00	パワーヨガ 10:00～11:00 Eimi	ヨガベーシック 10:00～11:00 HAYAMI	経絡ヨガ 10:00～11:00 Akari☆	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	リフレッシュヨガ 10:00～11:00 eimy
12:00	ヨガベーシック 11:30～12:30 Eimi		《マッサージクラス》 リンパデトックスヨガ 11:30～12:30 Akari☆	リラックスヨガ 11:30～12:30 nana	《マッサージクラス》 リンパデトックスヨガ 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	ピラティス 14:30～15:30 marie	リフレッシュヨガ 14:30～15:30 Eimi		パワーヨガ 14:30～15:30 トオル	リラックスヨガ 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 マイ
16:00							
17:00	体幹ストレッチ 16:00～17:00 marie					陰ヨガ 16:00～17:00 でんでん	ヨガベーシック 16:00～17:00 マイ
18:00						パワーヨガ 17:30～18:30 でんでん	
19:00							
20:00		リフレッシュヨガ 19:00～20:00 Megumi	筋力アップヨガ 19:00～20:00 Naomi	ピラティス 19:00～20:00 marie	パワーヨガ 19:00～20:00 あゆみ		
21:00		リラックスヨガ 20:30～21:30 Megumi	骨盤ヨガ 20:30～21:30 Naomi	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							