

2018年 7月2~8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。						
	2 Mon.	3 Tue.	4 Wed.	5 Thu.	6 Fri.	7 Sat.	8 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	リラックスヨガ 10:00~11:00 ★ Akari☆	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	《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 ★ 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			骨盤ヨガ 14:30~15:30 ★ eimy	relaxationストレッチ 14:30~15:30 ★ 霧倉	ピラティス 14:30~15:30 ★★ marie	
16:00								
17:00							パワーヨガ 16:00~17:00 ★★★ あゆみ	体幹ストレッチ 16:00~17:00 ★★ marie
18:00							リフレッシュヨガ 17:30~18:30 ★★ あゆみ	
19:00	ハタヨガ 19:00~20:00 ★★ Akari☆	パワーヨガ 19:00~20:00 ★★★ Eimi	ヨガベーシック 19:00~20:00 ★★ トオル			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☆	リラックスヨガ 20:30~21:30 ★ Eimi	パワーヨガ 20:30~21:30 ★ トオル		リラックスヨガ 20:30~21:30 ★ Megumi			