

2018年9月10～16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。

	10 Mon.	11 Tue.	12 Wed.	13 Thu.	14 Fri.	15 Sat.	16 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	アナトミックヨガ 10:00～11:00 ★★ Akari☆		リフレッシュヨガ 10:00～11:00 ★★ まき	休 館 日	ピラティス 10:00～11:00 ★★ marie
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☆	リフレッシュヨガ 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		体幹ストレッチ 11:30～12:30 ★★ marie
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		リラクソスヨガ 14:30～15:30 ★ Akiyo	骨盤ヨガ 14:30～15:30 ★ eimy		14:30～15:30 リラクソスヨガ ★ MIKA
16:00							16:00～17:00 ヨガベーシック ★★ MIKA
17:00							
18:00							
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 ★★ Akiyo	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	リラクソスヨガ 20:30～21:30 ★ Akiyo	体幹ストレッチ 20:30～21:30 ★★ marie	陰ヨガ 20:30～21:30 ★ Megumi		