

2018年7月9～15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。

	9 Mon.	10 Tue.	11 Wed.	12 Thu.	13 Fri.	14 Sat.	15 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	経絡ヨガ 10:00～11:00 ★ Akari☆		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	休館日
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	リフレッシュヨガ 11:30～12:30 ★★★ Eimi	
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	
16:00						リラククスヨガ 16:00～17:00 ★ eimy	
17:00							
18:00						パワーヨガ 17:00～18:30 ★★ eimy	
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	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☆	リラククスヨガ 20:30～21:30 ★ Eimi	パワーヨガ 20:30～21:30 ★ トオル	体幹ストレッチ 20:30～21:30 ★★ marie	陰ヨガ 20:30～21:30 ★ Megumi		