

# 2018年 1月15～21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。						
	15 Mon.	16 Tue.	17 Wed.	18 Thu.	19 Fri.	20 Sat.	21 Sun.	
10:00	休 館 日	ヨガベーシック 10:00～11:00 HAYAMI	リラックスヨガ 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	パワーヨガ 10:00～11:00 Ryu	
11:00								
12:00			《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	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	デトックスヨガ 11:30～12:30 Ryu	
13:00								
14:00								
15:00		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	relaxationストレッチ 14:30～15:30 霧倉	リラックスヨガ 14:30～15:30 マイ
16:00								
17:00							パワーヨガ 16:00～17:00 でんでん	ヨガベーシック 16:00～17:00 マイ
18:00							陸ヨガ 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								