

2018年 7月16~22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。					
	16 Mon.	17 Tue.	18 Wed.	19 Thu.	20 Fri.	21 Sat.	22 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☆		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☆	リフレッシュヨガ 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	骨盤ヨガ 11:30~12:30 ★ eimy
13:00							
14:00							
15:00	リラックスヨガ 14:30~15:30 ★ Ryu	リフレッシュヨガ 14:30~15:30 ★★ Eimi		リラックスヨガ 14:30~15:30 ★ Akiyo	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	ヨガベーシック 16:00~17:00 ★★ Ryu					ピラティス 16:00~17:00 ★★ marie	体幹ストレッチ 16:00~17:00 ★★ marie
17:00							
18:00						体幹ストレッチ 17:30~18:30 ★★ marie	
19:00		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		リラックスヨガ 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	リラックスヨガ 20:30~21:30 ★ Megumi		