

2018年 4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 ★★ 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	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		《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	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 ★★★ Ryu		陰ヨガ 14:30～15:30 ★ でんでん	リラックスヨガ 14:30～15:30 ★ でんでん	ミュージックヨガ 14:30～15:30 ★★★ 霧倉	リラックスヨガ 14:30～15:30 ★ マイ
16:00						陰ヨガ 16:00～17:00 ★ でんでん	ヨガベーシック 16:00～17:00 ★★ マイ
17:00							
18:00						パワーヨガ 17:30～18:30 ★★★ でんでん	
19:00	ハタヨガ 19:00～20:00 ★★ Akari☆	リフレッシュヨガ 19:00～20:00 ★★ Megumi	ヨガベーシック 19:00～20:00 ★★ トオル	ピラティス 19:00～20:00 ★★ marie	パワーヨガ 19:00～20:00 ★★★ あゆみ		
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 ★ Megumi	パワーヨガ 20:30～21:30 ★ トオル	体幹ストレッチ 20:30～21:30 ★★ marie	リフレッシュヨガ 20:30～21:30 ★★ あゆみ		