

# 2018年 9月17~23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。

	17 Mon.	18 Tue.	19 Wed.	20 Thu.	21 Fri.	22 Sat.	23 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	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	リラクソヨガ 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	ピラティス 14:30~15:30 ★★ marie	リフレッシュヨガ 14:30~15:30 ★★ Eimi		リラクソヨガ 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	ピラティス 14:30~15:30 ★★ marie
16:00	体幹ストレッチ 16:00~17:00 ★★ marie					リラクソヨガ 16:00~17:00 ★ まり	体幹ストレッチ 16:00~17:00 ★★ marie
17:00							
18:00						パワーヨガ 17:30~18:30 ★★ まり	
19:00		パワーヨガ 19:00~20:00 ★★★ Eimi	リフレッシュヨガ 19:00~20:00 ★★ Megumi	ピラティス 19:00~20:00 ★★ marie	ピラティス 19:00~20:00 ★★ marie		
20:00							
21:00		ボディメンテナンス 20:30~21:30 ★ Eimi	陰ヨガ 20:30~21:30 ★ Megumi	体幹ストレッチ 20:30~21:30 ★★ marie	体幹ストレッチ 20:30~21:30 ★★ marie		