

2018年 1月29～31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。

	29 Mon.	30 Tue.	31 Wed.				
10:00	パワーヨガ 10:00～11:00 Eimi	ヨガベーシック 10:00～11:00 HAYAMI	リラックスヨガ 10:00～11:00 Akari☆				
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☆				
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					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	ハタヨガ 19:00～20:00 Akari☆	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				
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	骨盤ヨガ 20:30～21:30 Naomi				
22:00							