

2018年 7月23～29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。

	23 Mon.	24 Tue.	25 Wed.	26 Thu.	27 Fri.	28 Sat.	29 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	休 館 日		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	ピラティス 10:00～11:00 ★★ marie	
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		リフレッシュヨガ 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 ★★ まき	リフレッシュヨガ 11:30～12:30 ★★★ Eimi	体幹ストレッチ 11:30～12:30 ★★ marie	
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		リラックスヨガ 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	リラックスヨガ 14:30～15:30 ★ nana	
16:00							リラックスヨガ 16:00～17:00 ★ eimy	ヨガベーシック 16:00～17:00 ★★ nana
17:00								
18:00							パワーヨガ 17:00～18:30 ★★ eimy	
19:00	ハタヨガ 19:00～20:00 ★★ Akari★	パワーヨガ 19:00～20:00 ★★★ Eimi		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	relaxationフローヨガ 20:30～21:30 ★★ Akari★	リラックスヨガ 20:30～21:30 ★ Eimi	体幹ストレッチ 20:30～21:30 ★★ marie	陰ヨガ 20:30～21:30 ★ Megumi				