

2018年 4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 ★★ 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	パワーヨガ 10:00～11:00 ★★ Ryu	
11:00								
12:00	ヨガベーシック 11:30～12:30 ★★ Eimi				リラククスヨガ 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 ★★ まき	リフレッシュヨガ 11:30～12:30 ★★★ Eimi	デトックスヨガ 11:30～12:30 ★ Ryu
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	リラククスヨガ 14:30～15:30 ★ eimy	relaxationストレッチ 14:30～15:30 ★ 霧倉	リラククスヨガ 14:30～15:30 ★ eimy
16:00								
17:00							パワーヨガ 16:00～17:00 ★★★ でんでん	ヨガベーシック 16:00～17:00 ★★ eimy
18:00							陰ヨガ 17:00～18:30 ★ 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 ★★ Eimi	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★	リラククスヨガ 20:30～21:30 ★ Megumi		リラククスヨガ 20:30～21:30 ★ Eimi	リフレッシュヨガ 20:30～21:30 ★★ あゆみ			