

2018年 9月24～30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。

	24 Mon.	25 Tue.	26 Wed.	27 Thu.	28 Fri.	29 Sat.	30 Sun.	
10:00	パワーヨガ 10:00～11:00 ★★★ Eimi	休 館 日	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	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		《マッサージクラス》 リンパドトックスヨガ 11:30～12:30 ★ Akari☆	リフレッシュヨガ 11:30～12:30 ★★ nana	《マッサージクラス》 リンパドトックスヨガ 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	ピラティス 14:30～15:30 ★★ marie			リラックスヨガ 14:30～15:30 ★ Akiyo	骨盤ヨガ 14:30～15:30 ★ eimy	relaxationストレッチ 14:30～15:30 ★ 霧倉	リラックスヨガ 14:30～15:30 ★ まき	
16:00	体幹ストレッチ 16:00～17:00 ★★ marie						パワーヨガ 16:00～17:00 ★★ まり	ヨガベーシック 16:00～17:00 ★★ まき
17:00								
18:00							リラックスヨガ 17:30～18:30 ★ まり	
19:00				ヨガベーシック 19:00～20:00 ★★ あゆみ	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			リラックスヨガ 20:30～21:30 ★ あゆみ	体幹ストレッチ 20:30～21:30 ★★ marie	陰ヨガ 20:30～21:30 ★ Megumi			