

# ホットスタジオスケジュール 定員 10名

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
10	10:30~11:15 モーニングヨガ ange	10:30~11:15 骨盤調整ストレッチ 外間	10:30~11:15 ヨガ ange	10:30~11:15 ダイエットヨガ ange			10:30~11:15 お腹引き締めヨガ ange	10
11								11
12		11:45~12:30 ヨガ 外間		11:45~12:30 ヨガ 永井				12
13	13:30~14:15 肩こり改善ヨガ ange		13:30~14:15 ヨガ YOSHIMI					13
14								14
15								15
16								16
17								17
18								18
19	19:00~19:45 ヨガ 濱田	19:00~19:45 ピラティス MAIKO	19:00~19:45 ヨガ 濱田	19:00~19:45 ヨガ 木原				19
20				20:15~21:00 ストレッチ&骨盤調整ヨガ 木原				20
21								21
22								22



はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

**変更**

は時間・担当者・レッスンが変更になったクラスです。