

# 2019年 12月～ ホットスタジオスケジュール 定員 20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	10:30~11:30 ハタヨガ emi	10:30~11:30 筋膜リリース 山下	10:30~11:30 ダンスストレッチ 藤井	10:30~11:30 ダイエットヨガ ange			10:30~11:30 ピラティス 長田	10
11								11
12	12:00~13:00 リンパヨガ ange	12:00~13:00 ヨガ 山下	12:00~13:00 ヨガ 永井	12:00~13:00 ヨガ 永井				12
13		13:30~14:30 ヨガ 橋本	13:30~14:30 アロマビューティヨガ 長田					13
14	14:30~15:30 陰ヨガ 橋本			14:15~15:15 美ボディピラティス 横尾				14
15								15
16	16:00~17:00 ビギナーヨガ 橋本							16
17							17:30~18:30 リフレッシュヨガ 木原	17
18			18:30~19:30 ヨガ 濱田					18
19	19:00~20:00 ヨガ 濱田	19:15~20:15 ダンスストレッチ 藤井		19:00~20:00 リフレッシュヨガ 木原				19
20		20:45~21:45 ボディメンテナンスヨガ 藤井	20:00~21:00 ヨガ 中尾	20:30~21:30 ストレッチ&骨盤調整ヨガ 木原				20
21								21
22								22



は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。



は新しく追加されたクラスです。