

## 2020年 1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 e m i	10:30～11:30 筋膜リリース 山 下	10:30～11:30 ダンスマッサージ 藤 井	10:30～11:30 ダイエットヨガ a n g e			10:30～11:30 ピラティス 長 田	10
11								11
12	12:00～13:00 リンパヨガ a n g e	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					13
14	14:30～15:30 陰ヨガ 橋 本	14:30～15:30 ヨガ 橋 本	14:15～15:15 アロマビューティヨガ 長 田	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		19:00～20:00 リフレッシュヨガ 木 原			18
19	19:00～20:00 ヨガ 濱 田	19:15～20:15 ダンスマッサージ 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				19
20		20:45～21:45 ボディメンテナンスヨガ 藤 井						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。