

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 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 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 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	20:00~21:00 ヨガ 中 尾	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		20:30~21:30 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。