

## 2020年10月 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 ハタヨガ emi	10:30~11:15 骨盤調整ストレッチ 外間	10:30~11:15 ダンスストレッチ 藤井	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	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 アロマリンパヨガ ange					13
14								14
15							15:00~15:45 リフレッシュヨガ 木原	15
16								16
17								17
18								18
19	19:00~19:45 ヨガ 濱田	19:00~19:45 ボディメンテナンスヨガ 藤井	19:00~19:45 ヨガ 濱田	19:00~19:45 ヨガ 木原				19
20		20:15~21:00 ダンスストレッチ 藤井	20:15~21:00 ヨガ 中尾	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。