

# 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<br>アロマモーニングヨガ<br>ange | 10:30~11:15<br>骨盤調整ストレッチ<br>外間 |                              | 10:30~11:15<br>ダイエットヨガ<br>ange    |     |     | 10:30~11:15<br>お腹引き締めヨガ<br>ange | 10 |
| 11 |                                   |                                |                              |                                   |     |     |                                 | 11 |
| 12 |                                   | 11:45~12:30<br>ヨガ<br>外間        |                              | 11:45~12:30<br>ヨガ<br>永井           |     |     |                                 | 12 |
| 13 | 13:30~14:15<br>肩こり改善ヨガ<br>ange    |                                | 13:30~14:15<br>アロマヨガ<br>ange |                                   |     |     |                                 | 13 |
| 14 |                                   |                                |                              |                                   |     |     |                                 | 14 |
| 15 |                                   |                                |                              |                                   |     |     | 15:00~15:45<br>姿勢改善ヨガ<br>藤井     | 15 |
| 16 |                                   |                                |                              |                                   |     |     |                                 | 16 |
| 17 |                                   |                                |                              |                                   |     |     |                                 | 17 |
| 18 |                                   |                                |                              |                                   |     |     |                                 | 18 |
| 19 | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>濱田           | 19:00~19:45<br>ピラティス<br>MAIKO  | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>濱田      | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>木原           |     |     |                                 | 19 |
| 20 |                                   |                                |                              | 20:15~21:00<br>ストレッチ&骨盤調整ヨガ<br>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。