

# 2020年 4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	10:30~11:30 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 お腹引きしめヨガ ange	10
11								11
12	12:00~13:00 肩こり改善ヨガ 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 アロマリンパヨガ ange					13
14	14:30~15:30 陰ヨガ 橋本			15:00~16:00 ヨガ 木原				14
15								15
16								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 ダンスストレッチ 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。



は時間・担当者・レッスンが変更になったクラスです。

は新たに増設されたクラスです。