

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:40 アドバンス 【70】 kazuko	10:30~11:30 むくみ解消 エアリアル★ (ローポジション) 【60】 sachiko	10:30~11:40 エアリアルヨガ 【70】 izumi	10:30~11:30 リラックス エアリアル♡ 【60】 miyuki		別	別
					紙	紙
13:00~14:00 リラックス エアリアル♡ 【60】 midori	13:00~14:10 エアリアルヨガ 【70】 haruko	13:00~14:00 リラックス エアリアル♡ 【60】 izumi	13:00~14:00 エアリアルヨガ 【60】 kazuko		記	記
19:00~20:10 エアリアルヨガ 【70】 ai		19:00~20:00 アドバンス 【60】 you	19:00~20:00 エアリアルヨガ 【60】 risa	19:00~20:00 エアリアルヨガ 【60】 ken	載	載
	20:30~21:40 エアリアルヨガ 【70】 miyuki	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ 【60】 you	20:30~21:40 アロマ リラックス★ (ローポジション) 【70】 risa			

★祝日スケジュール◎10:30~◎12:30~◎15:00~★

9月 ホットヨガスタジオ 祝日スケジュール 10:30 【90】 12:10 【60】 13:20 【70】 15:00 【70】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							【70】 nina
9:20						【60】 asami	
10:30	【60】 yana	【90】 maya	【60】 you	【70】 yuko	【60】 akiko	【90】 namie	【90】 you
11:50	【70】 sayuri				【70】 ken		
12:10		【60】 you	【70】 hitomi	【60】 asami			【60】 moe
13:00						【70】 sayuri	
13:20							【70】 miyuki
14:30						【70】 kumiko	
15:00	【90】 nina	【70】 akko	【90】 akiko	【90】 chihiro	【90】 hitomi		【90】 nina
16:10						【90】 you	
17:50			【90】 hitomi				
18:10	【70】 sayuri				【70】 saori	【60】 maya	
18:20		【60】 nina		【60】 sayuri			
19:30	【60】 yuka	【70】 moe	【70】 namie	【70】 namie			
20:40	【90】 hitomi				【90】 maya		
20:50		【60】 saori	【60】 asami	【60】 moe			

◎15:00

月	火	水	木	金	土	日
					<b>別</b>	
10:15~11:30 アシュタンガ75  ayako	10:15~11:30 ディープブリーズ ィング&フロー yuko.k	10:15~11:30 アシュタンガ& リラックス kazuko	10:15~11:45 アシュタンガ90  kazuko	10:15~11:15 アシュタンガ60  rei	<b>紙</b>	
12:00~13:15 太陽礼拝と 骨盤調整 ayako	12:00~13:00 やさしい アシュタンガ yuko.k	12:00~13:15 陰ヨガリラクゼ ーション mari	12:00~13:30 アロマボディケア &リストラティブ sachiko	12:00~13:15 アシュタンガ プラスワン rei	<b>記</b>	
18:45~20:00 アシュタンガ75  mina	18:45~19:45 アシュタンガ60  yoshiko	18:45~20:00 アシュタンガ75  ayako	18:45~20:00 アシュタンガ75  yukiko	18:30~20:00 アシュタンガ90  izumi	<b>載</b>	
20:15~21:15 アシュタンガ60  kazuko	20:15~21:30 アシュタンガ75  yoshiko	20:15~21:15 アシュタンガ60  ayako	20:15~21:30 陰ヨガリラクゼ ーション maki	20:15~21:15 やさしい アシュタンガ kanako		

