

12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】 16:30 【90】

♡...初心者におすすめ

M...MILDクラス通常のクラスより1、2℃低いクラス

	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	M 【60】 akiko	【90】 namie	【90】 you
11:50	【70】 sayuri				【70】 ken		
12:10			【70】 hitomi	M 【60】 asami			♡ 【60】 代行
13:00						【70】 sayuri	
13:20							【70】 miyuki
13:30		♡ 【60】 you					
14:00				【90】 maya			
14:30						♡ 【70】 kumiko	
15:00	M 【90】 nina	M 【70】 akko	M 【90】 akiko		【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】 natsuki	【70】 namie	♡ 【70】 namie			
20:40	【90】 hitomi				【90】 maya		
20:50		【60】 saori	♡ 【60】 asami	【60】 hidemi			

12月 アシュタングスタジオ

祝日スケジュール ◎10:15 ◎12:00 ◎15:00

月	火	水	木	金	土	日
					7:30~10:30 マイソール入門 rei	7:30~10:30 マイソール入門 yuko.k
10:15~11:30 アシュタング75 ayako	10:15~11:30 ディープブリージング & フロー yuko.k	10:15~11:30 アシュタング & リラックス kazuko	10:15~11:45 アシュタング90 kazuko	10:15~11:15 アシュタング60 rei	10:45~12:00 アシュタング75 rei	10:45~12:15 アシュタング90 masashi
12:00~13:15 コンディショニング & リストラティブ ayako	12:00~13:00 やさしい アシュタング 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 アシュタング プラスワン rei	12:30~13:30 アシュタング60 kazuko	12:30~14:00 アロマボディケア & リストラティブ sachiko
18:45~20:00 アシュタング75 mina	18:45~19:45 アシュタング60 yoshiko	18:45~20:00 アシュタング75 ayako	18:45~20:00 アシュタング75 yukiko	18:30~20:00 アシュタング90 yoshiko	15:00~16:30 コアビューティ&リス トラティブ ai	15:00~16:00 ヨガストロを 読む会 yuko.k 15日
20:15~21:15 アシュタング60 kazuko	20:15~21:30 アシュタング75 yoshiko	20:15~21:15 アシュタング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 アシュタング kanako		15:00~16:10 アシュタング プラスワン daisuke 22日