

6月 ホットガスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:40 HOT 70 yana	10:30～11:30 HOT 60 maya	10:30～11:30 HOT 60 you	10:30～11:40 HOT 70 yuko	10:30～11:30 HOT 60 akiko	9:30～10:30 HOT 60 asami	9:00～10:10 HOT 70 nina
12:30～13:30 HOT 60 sayuri	12:10～13:20 HOT 70 chihiro	12:30～13:40 HOT 70 akiko	12:10～13:10 HOT 60 hitomi	12:30～13:40 HOT 70 ken	11:30～12:40 HOT 70 namie	11:00～12:00 HOT 60 you
	15:00～16:00 HOT 60 akko		14:30～15:40 HOT 70 sayuri		14:30～15:40 HOT 70 natsuki	13:20～14:20 HOT 60 miyuki
17:50～19:00 HOT 70 nina		18:00～19:00 HOT 60 namie		18:10～19:20 HOT 70 hitomi	16:30～17:30 HOT 60 maya	15:00～16:10 HOT 70 saori
19:30～20:30 HOT 60 hidemi.n	20:00～21:00 HOT 70 natsuki	19:30～20:40 HOT 70 asami	19:30～20:30 HOT 60 saori	20:00～21:00 HOT 60 namie		

6月 アシュタングスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
7:30～9:30 セルフ セルフ yuko.k	7:30～9:30 マイソール yuko.k	7:30～9:30 セルフ セルフ yuko.k	7:30～9:30 セルフ セルフ kazuko	7:30～9:30 マイソール rei	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 ディープブリーディング & 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
	12:00～13:00 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		12:30～13:30 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
18:30～19:30 アシュタング60 kazuko				18:30～20:00 アシュタング90 yoshiko	14:30～16:00 コアビューティ&リ ストラティブ ai	15:00～16:15 座わる観るヨガ yuko.k 21日
19:45～21:00 アシュタング75 mina	19:00～20:00 アシュタング60 yoshiko	19:30～20:30 アシュタング60 ayako	19:00～20:15 アシュタング75 yukiko	20:15～21:15 やさしい アシュタング kanako		

