

ahホットスタジオプログラム 2019.4.1~

	月	火	水	木	金	土	日
10		骨盤調整ヨガ 10:00~10:45 小島		リンパヨガ 10:00~10:45 村山	ベーシックヨガ 10:00~10:45 Orie		
	ベーシックヨガ 10:20~11:05 佐藤	★	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山田	★	★★		
11	★★		★★				
	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原	ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI	アクティブヨガ 11:20~12:05 小島	ベーシックヨガ 11:30~12:15 Tetsuya	リフレッシュヨガ 11:30~12:15 遠藤		
12	★★		★★	★★	★★		
	陰ヨガ 12:25~13:10 梶原	★★	ベーシックヨガ 12:30~13:15 土居	アクティブヨガ 12:30~13:15 TOIDA	ストレッチ 12:50~13:20		
13	★	★	★★	★★	★		
	リラックスヨガ 13:45~14:30 里ひかる	★	美脚ヨガ 13:40~14:25 土居	リフレッシュヨガ 13:45~14:30 TOIDA	ビューティアップヨガ 14:00~14:45 神崎		
14	★	★	★★	★★	★★	パワーヨガ 14:15~15:00 原田	リラックスヨガ 14:15~15:00 新井
15						★★★	★
						ポティメイクストレッチ 15:30~16:15 ひろみ	リフレッシュヨガ 15:30~16:15 新井
16		こちらの色のプログラムは【美肌促進プログラム】です				★	★★
		こちらの色のプログラムは【マインドフルネスプログラム】です					
		こちらのプログラムは【ヒーリングプログラム】です					
17						骨盤調整ヨガ 16:45~17:30 HITOMI	アクティブヨガ 16:45~17:30 TAMAKI
						★	★★
18						リラックスヨガ 17:50~18:35 新井	ベーシックヨガ 17:50~18:35 TAMAKI
						★	★★
19							ストレッチ 19:00~19:30
						ストレッチ 19:30~20:00	★
20	ベーシックヨガ 19:30~20:15 MIKA	★	スローヨガ 20:00~20:45 KANO	ベーシックヨガ 19:35~20:20 MIKA	★		
	★★	★	★	★★	★		
	パワーヨガ 20:30~21:15 HITOMI	★	★	癒しのヨガ 20:35~21:20 梶原	★		
21	★★★	ベーシックヨガ 20:50~21:35 TAMAKI	★	★	スローヨガ 20:45~21:30 KANO		
	★★★	★★	★	★	★		
	リラックスヨガ 21:30~22:15 MIKA	★	★	★	★		
22	★	ピラティス 21:45~22:30 菊池	★	★	★		
		★★	ベーシックヨガ 22:00~22:45 Tetsuya	★	★		
			★★	★	★		