

# ahホットスタジオプログラム 4月 臨時プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10		骨盤ヨガ 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 Ori e		
	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山崎	★	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山田	★	★★		
11	★★		★★				
	アクティブヨガ 11:35~12:05 梶原		アクティブヨガ 11:35~12:05 山田	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	★★	ベーシックヨガ 11:45~12:30 HITOMI	★★	★★	★★		
	陰ヨガ 12:35~13:05 梶原	★★	ベーシックヨガ 12:35~13:05 土居	アクティブヨガ 12:45~13:30 TOIDA	ストレッチ 12:50~13:20		
13	★		★★		★		
		ヴィンヤ-サヨガ 13:15~14:00 神崎		★★			
14	リラックスヨガ 13:45~14:30 星ひかる	★★	美脚ヨガ 13:40~14:25 土居	リフレッシュヨガ 14:00~14:30 TOIDA	ヒーリングフローヨガ 14:00~14:45 神崎		
	★		★★	★★	★	パワーヨガ 14:15~15:00 原田	リフレッシュヨガ 14:15~15:00 新井
15						★★★	★
						ボディメイクストレッチ 15:30~16:15 ひろみ	リラックスヨガ 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					
17		こちらのプログラムは【ヒーリングプログラム】です				骨盤ヨガ 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 18:05~18:35 新井	ベーシックヨガ 18:05~18:35 TAMAKI
					★	★★	
19							
	ベーシックヨガ 19:30~20:15 MIKA		スローヨガ 19:30~20:15 Rui	ベーシックヨガ 19:30~20:15 TOIDA	スローヨガ 19:30~20:15 Rui		
20	★★	マインドフルネスヨガ 19:45~20:30 TOIDA	★	★★	★		
		★					
21		ベーシックヨガ 21:05~21:35 TAMAKI	パワーヨガ 20:45~21:15 Rui	癒しのヨガ 20:50~21:20 梶原	リラックスヨガ 20:45~21:15 Rui		
		★★	★★★	★	★		
22	リラックスヨガ 21:30~22:15 MIKA			リラックスヨガ 21:50~22:20 星ひかる			
	★	美脚ピラティス 22:00~22:30 菊池	ベーシックヨガ 22:00~22:45 Tetsuya	★			
		★★	★★				