

# ahホットスタジオプログラム 2022年1月プログラム

	月	火	水	木	金	土	日							
10				リンパヨガ 10:00~10:45 山崎	ベーシックヨガ 10:00~10:45 Orié									
11	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山崎 ★★	リンパヨガ 10:20~11:05 山崎 ★	ベーシックヨガ 10:35~11:20 山田 ★★	★	★★									
12	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 11:40~12:25 山田 ★★	ベーシックヨガ 11:30~12:15 Tetsuya ★★	リフレッシュヨガ 11:35~12:20 遠藤 ★★									
13	陰ヨガ 12:30~13:15 梶原 ★	★★	★★	アクティブヨガ 12:35~13:20 Tetsuya ★★	★★									
14	★★	ヴィンヤーサヨガ 13:15~14:00 神崎 ★★	★★	★★	ヒーリングフローヨガ 13:30~14:15 神崎 ★★									
15								★★★	★★					
16								こちらの色のプログラムは【美肌促進プログラム】です				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 Noriko	
								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								こちらの色のプログラムは【ヒーリングプログラム】です				骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI	ベーシックヨガ 16:45~17:30 TAMAKI	
18													★★	★★
19													★★	★★
20													★★	★★
21								リラックスヨガ 20:35~21:20 MIKA ★	リフレッシュヨガ 20:35~21:20 菊池 ★★	パワーヨガ 20:35~21:20 Tetsuya ★★★★	癒しのヨガ 20:35~21:20 梶原 ★	リラックスヨガ 20:35~21:20 TOIDA ★		
22								★★	★★★	★	★★			

翌月のWEB予約は毎月22日から可能となります。