

ahホットスタジオ/スタジオ (ヨガ・ピラティス) プログラム 2022年6・7月プログラム ahホットスタジオ会員様は下記のプログラムにご参加頂けます。

	月		火			水		木		金		土		日	
	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ	ホットスタジオ	A・Bスタジオ
10															
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 ★★	ヨーガ 10:30~11:15 木本 ※定員15名	リンパヨガ 10:00~10:45 山崎 ★		ベーシックヨガ 10:00~10:45 Orie ★★		ベーシックヨガ 10:00~10:45 Orie ★★	Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 10:10~10:55 小島 ※定員15名		
12	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶原 ★★	Bスタジオ ドロインヨガ 11:35~12:20 大豆生田 ※定員15名	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 ★★		気巡りヨガ 11:35~12:20 山崎 ※定員15名	リフレッシュヨガ 11:35~12:20 遠藤 ★★		Bスタジオ シェイプアップヨガ 11:15~11:45 小島 ※定員15名		
13	柔軟性アップヨガ 12:30~13:15 梶原 ★			Aスタジオ パワーヨガ 13:00~13:45 HITOMI ※定員28名	Bスタジオ ピラティス 13:05~13:50 栗原 ※定員15名	ベーシックヨガ 12:55~13:40 土居 ★★	Aスタジオ ビューティピラティス 13:15~14:00 長谷山 ※定員28名	アクティブヨガ 12:35~13:20 Tetsuya ★★					Bスタジオ パワーヨガ 13:10~13:55 木本 ※定員15名		
14									Bスタジオ やさしいヨーガ 13:45~14:30 添田 ※定員15名						
15		Aスタジオ ヨーガ 15:30~16:15 小島 ※定員28名										Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 14:30~15:15 Tetsuya ※定員15名	美ボディヨガ&ピラティス 14:15~15:00 原田 ★★★	リフレッシュヨガ 14:15~15:00 Noriko ★★	
16													ポティメクスストレッチ 15:30~16:15 ひろみ ★	リラックスヨガ 15:30~16:15 Noriko ★	
17													骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI ★	美姿勢ヨガ 16:45~17:30 TAMAKI ★★	
18													リラックスヨガ 17:50~18:35 トモ ★		
19														Bスタジオ フローヨガ 18:15~19:00 HITOMI ※定員15名	
20	リラックスヨガ 20:00~20:45 MIKA ★		ベーシックヨガ 20:00~20:45 TOIDA ★			スローヨガ 20:00~20:45 Tetsuya ★		癒やしのヨガ 20:00~20:45 梶原 ★		ベーシックヨガ 20:00~20:45 MIKA ★★	Bスタジオ パワーヨガ 20:00~20:30 バーチャル				
21															
22															

ホットタイム会員様が  
ご参加いただけるレッスンです。

ホットスタジオの翌月のWEB予約は毎月22日から可能となります。A・Bスタジオのレッスンは当日の定員先着順となります。