

ahホットスタジオ/スタジオ (ヨガ・ピラティス) プログラム 2023年3月プログラム

	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 ★★	Aスタジオ ヨーガ 10:30~11:15 遠藤 ※定員28名		Bスタジオ 免疫向上ヨガ 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잉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 ★★	Bスタジオ 気巡りヨーガ 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 ヨガシナジー 14:10~14:55 栗原 ※定員15名						Bスタジオ 免疫向上ヨガ 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 ★	Bスタジオ Hello! ヨガ 16:10~16:55 倉本
17			こちらの色のプログラムは【美肌促進プログラム】です												
18			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												
18			こちらの色のプログラムは【ヒーリングプログラム】です												
18			こちらの色のプログラムは【スタジオプログラム(常温)】です。 Ahホットスタジオ会員様は、Aスタジオ・Bスタジオのヨガ・ピラティスのレッスンにご参加頂けます。												
19			ヴィンヤサフロー 19:00~19:45 トモ ★												
20	リラックスヨガ 19:30~20:15 MIKA ★		アクティブリストヨガ 20:05~20:50 川口			スローヨガ 20:00~20:45 Tetsuya ★		疲労回復ヨガ 20:00~20:45 梶原 ★		デトックスフローヨガ 19:30~20:15 佳奈 ★★					
21			株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガプログラム												

3月~
NEW

完全予約制 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。