

# 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4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 木木 ※定員15名	～開脚ソリッド～ リンパヨガ 10:00~10:45 山崎 ★	4月～ NEW	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 ドロイングヨガ 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 ヒ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 木木 ※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															
16		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 免疫力向上ヨガ 14:30~15:15 Tetsuya ※定員15名				
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												
19			こちらの色のプログラムは【ヒーリングプログラム】です												
20			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。												
21															
20	リラックスヨガ 19:30~20:15 MIKA ★	担当者	ヴィンヤサフロー 19:00~19:45 Rika ★			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 ★★					
17															
16															
15															
14															
13															
12															
11															
10															

4月～  
NEW

4月～  
NEW

担当者

**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。