ahホットスタジオ／スタジオ（ヨガ・ピラティス）プログラム　2024年4月～

	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	ベーシックヨガ 10:20~11:05 山　﨑 ★★		リンパヨガ 10:20~11:05 山　崎 ★			ベーシックヨガ 10:35~11:20 山　田 ★★	Bスタジオ ヨーガ 10:30~11:15 木木 定員25名	～開脚メソッド～ リンパヨガ 10:00~10:45 山　﨑 ★		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42名		Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 10:10~10:55 小島		
11	アクティブヨガ 11:25~12:10 梶　原 ★★	Bスタジオ ドローイングヨガ 11:35~12:20 大豆生田 定員25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 山﨑 定員25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エクササイズ 11:15~11:45 小島		
12	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42名	Bスタジオ ピラティス 13:05~13:50 栗原	ベーシックヨガ 12:55~13:40 土　居 ★★	Aスタジオ ビューティーピラティス 13:15~14:00 長谷山 定員42名	アクティブヨガ 12:35~13:20 Tetsuya ★★	Bスタジオ やさしいヨーガ 13:45~14:30 添田 定員25名		Bスタジオ フローヨガ 13:00~13:45 木木 定員25名		Bスタジオ パワーヨガ 13:10~13:55 Tetsuya 定員25名		
13					Bスタジオ ヨガシナジー 14:10~14:55 栗原 定員25名						Bスタジオ 免疫力向上ヨガ 14:30~15:15 Tetsuya 定員25名			リフレッシュヨガ 14:15~15:00 Noriko ★★	
14		Aスタジオ ヨーガ 15:30~16:15 小島 定員42名										バレエストレッチ 15:30~16:15 ひろみ ★		リラックスヨガ 15:30~16:15 Noriko ★	Bスタジオ アロマストレッチ 16:10~16:55 倉本 定員25名
15												骨盤ヨガ 16:45~17:30 HITOMI ★		美姿勢ヨガ 16:45~17:30 TAMAKI ★★	
16			こちらの色のプログラムは【美肌促進プログラム】です									リフレッシュヨガ 17:50~18:35 中嶋 ★	Bスタジオ フローヨガ 18:15~19:00 HITOMI 定員25名		
17			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												
19			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。 ヴィンヤサフロー 19:00~19:45 町田 ★★							疲労回復 フローヨガ 19:30~20:15 佳奈 ★					
20	リラックスヨガ 19:30~20:15 ＭＩＫＡ ★		リフレッシュヨガ 20:00~20:45 Ｍｉｒａｉ ★			スローヨガ 20:00~20:45 Tetsuya ★		疲労回復ヨガ 20:00~20:45 梶　原 ★							
21															

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。