



ホットヨガスタジオ 美make



2018年2月～

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
10:30	リフレッシュ・ヨガ 60 10:30～11:30 MAYUKO						10:30
11:00		からだ機能改善ヨガ 60 10:30～11:30 乗松 直美	ベーシック・ヨガ 60 10:30～11:30 ayako	アクティブ・ヨガ 60 10:30～11:30 岡本 ひとみ	リフレッシュ・ヨガ 60 10:30～11:30 YUKIKO	キレイ・ヨガ 60 10:30～11:30 yoko	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30	キレイ・ヨガ 60 12:00～13:00 MAYUKO	ベーシック・ヨガ 60 12:00～13:00 mina	デトックス・ヨガ 60 12:00～13:00 ayako	リフレッシュ・ヨガ 60 12:00～13:00 沖田 京子	ベーシック・ヨガ 60 12:00～13:00 YUKIKO	ベーシック・ヨガ 60 12:00～13:00 yoko	12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00					からだ機能改善ヨガ 60 13:30～14:30 HARUKA	デトックス・ヨガ 60 13:30～14:30 HARUKA	14:00
14:30	からだ機能改善ヨガ 60 14:00～15:00 あゆみ		リフレッシュ・ヨガ 60 14:00～15:00 AKI				14:30
15:00							15:00
15:30					キレイ・ヨガ 60 15:00～16:00 HARUKA	アクティブ・ヨガ 60 15:00～16:00 HARUKA	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00					デトックス・ヨガ 60 16:30～17:30 塚田 紀代美	リフレッシュ・ヨガ 60 16:30～17:30 Ryoko	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30					ベーシック・ヨガ 60 18:00～19:00 塚田 紀代美	キレイ・ヨガ 60 18:00～19:00 Ryoko	18:30
19:00	ベーシック・ヨガ 60 18:40～19:40 HARUKA	からだ機能改善ヨガ 60 18:40～19:40 堀内 徳子	リフレッシュ・ヨガ 60 18:40～19:40 SHOWKO	デトックス・ヨガ 60 18:40～19:40 Nao			19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30	キレイ・ヨガ 60 20:00～21:00 HARUKA	リフレッシュ・ヨガ 60 20:00～21:00 阪本 絵利奈	アクティブ・ヨガ 60 20:00～21:00 SHOWKO	ベーシック・ヨガ 60 20:00～21:00 Nao			20:30
21:00							21:00
21:30	リフレッシュ・ヨガ 60 21:20～22:20 永山 さなえ						21:30
22:00		デトックス・ヨガ 60 21:20～22:20 阪本 絵利奈	ベーシック・ヨガ 60 21:20～22:20 MAYUKO				22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

最終チェックアウト<平日> 23:00まで <土曜> 21:30まで <日・祝> 19:30まで