

# ★ STUDIO PLANET (HOT) ★

2018年  
7月~9月

	月	火	水	木	金	土	日
			10:00~10:15 ソフトHOTストレッチ15				
10:30			あき				
11:00	10:30~11:30 パワーシェイプヨガ 勝野 紅音 ★★★	10:30~11:30 モーニングヨガ Keiko ★	10:30~11:30 姿勢美人ヨガ あき ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ MIKI ★		10:30~11:30 ボディシェイプヨガ yo ★★	10:30~11:30 モーニング リフレッシュ Asami ★★
11:30		担当者変更				担当者・カテゴリー変更	
12:00		11:45~12:15 ソフトHOT ボディデザイン 大貫 正文					
12:30	12:00~12:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~			12:00~12:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~		12:00~13:00 骨盤矯正ピラティス Mai ★★	12:00~13:00 筋膜ストレッチ Mai★
13:00							
13:30		13:00~14:00 プラネット ベーシック 石島 彩 ★	13:00~14:00 デトックスヨガ Keiko ★★				
14:00	13:30~14:30 リフレッシュヨガ MIKI ★★			13:30~14:30 パワーヨガ 石島 彩★★		13:45~14:45 プラネット ベーシック michiko ★	14:00~15:00 リンパ デトックスヨガ yo ★★
14:30					休館日		
15:00							
15:30	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~16:00 美姿勢ピラティス NAOKO ★★	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~			
16:00							15:30~16:30 姿勢美人ヨガ SHIORI ★★
16:30	16:15~17:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~		16:15~17:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~			16:00~17:00 リラックスヨガ あき ★	
17:00							
17:30	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:00~18:00 プラネット ベーシック 酒井 直子 ★			17:00~18:00 プラネット ベーシック 美季 ★
18:00							
18:30						18:00~19:00 パワーシェイプヨガ 勝野 紅音 ★★★	
19:00		18:45~19:45 KaQiLa ~カキラ~ 風月 草★		18:45~19:45 ウエストシェイプ ヨガ yo ★★			
19:30	19:00~20:00 ストレッチ リセットヨガ 酒井 直子★		19:00~20:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★				
20:00							
20:30		担当者・カテゴリー変更					
21:00	20:30~21:30 ひきしめピラティス Mai★★	21:00~21:45 骨盤調整リラックス のりこ★	20:30~21:30 プラネット ベーシック 風月 草★	20:30~21:30 ストレッチヨガ 村上 千尋 ★			

**クラスの強度**  
 ★・・・はじめての方~all  
 ★★・・・初心者~all  
 ★★★・・・HOTヨガに慣れてきた方~中級

**持ち物**  
 ・汗ふきタオル・バスタオル・水分補給のためのお飲み物500ml以上(ふた付き)

**注意事項**  
 ・レッスン開始後のご入場は安全上の問題によりご遠慮いただいております。  
 やむを得ない場合以外途中退室はご遠慮ください。  
 ・インストラクターの都合によりクラス内容が変更になる場合がございます。