

★ STUDIO PLANET(HOT) ★

(10月20日現在)

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30	担当者変更		10:00~10:15 ソフトHOTストレッチ15		休館日			
11:00		10:30~11:30 パワーシェイプヨガ マキコ★★★	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 ポディーメイクヨガ (筋パワー) yo★★	10:30~11:30 モーニング リフレッシュ Asami★★
12:00	12:00~12:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	11:45~12:15 ソフトHOT ボディデザイン 大貫 正文		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		13:00~14:00 プラネット ベーシック 石島 彩★	12:30~13:30 デトックスヨガ Keiko★★					
13:30	13:30~14:30 リフレッシュヨガ Akiko★★			13:30~14:30 パワーヨガ 石島 彩★★		13:30~14:30 プラネット ベーシック SHIORI★		
14:00							14:00~15:00 ポディーメイクヨガ (柔軟性) yo★★	
14:30								
15:00	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~				
15:30								15:30~16:30 姿勢美人ヨガ SHIORI★★
16:00								
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 NAOKO★		
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★		担当者変更	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 MEGUMI★★★	
19:00	19:00~20:00 ストレス リセットヨガ 酒井 直子★	18:45~19:45 KaQiLa ~カキラ~ 風月 草★	19:00~20:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★	18:45~19:45 ポディーメイクヨガ (バランス) yo★★		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		
19:30								
20:00								
20:30	20:30~21:30 ひきしめピラティス NAOKO★★	20:30~21:30 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★				
21:00								