

# 2019年5月 ahホットスタジオタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土		日	
10:00 YB ☆☆	10:00 PI ☆☆	10:00 Anato ☆☆		10:00 YB ☆☆	10:00 YB ☆☆ 11日	10:00 PI ☆☆ 18日	10:00 PI ☆☆ 12.19日	10:00 Refresh ☆☆ 26日
Eimi	marie	Akari☆		eimy	Ayumi	IZUMI	marie	eimy
11:30 PW ☆☆☆	11:30 Relax ☆	11:30 LYDe ☆	11:30 ハタフロー ☆☆	11:30 骨盤 ☆	11:30 PW ☆☆ 11日	11:30 Rest ☆☆ 18日	11:30 体幹 ☆☆ 12.19日	11:30 骨盤 ☆ 26日
Eimi	Akiyo	Akari☆	nana	eimy	Ayumi	IZUMI	marie	eimy
13:00 Relax ☆	13:00 ハタフロー ☆☆	13:00 Refresh ☆☆	13:00 ReFY ☆☆	13:00 YB ☆☆	13:00 AY ☆☆		13:00 ハタ ☆☆	
eimy	Akiyo	Yuki	Akiyo	佳奈	佳奈		Yuki	
14:30 Refresh ☆☆	14:30 Refresh ☆☆	14:30 Relax ☆	14:30 Relax ☆	14:30 Detox ☆☆	14:30 Detox+ ☆☆	14:30 陰ヨガ ☆		
eimy	Eimi	Yuki	Akiyo	佳奈	佳奈	Yuki		
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;">                     ahホットスタジオ休館日                      5日、15日、25日                       ※GWのスケジュールは                      裏面になります。                 </div>					16:00 ハタ ☆☆	16:00 Relax ☆		
					Megumi		Yuki	
18:20 ハタ ☆☆	18:20 メンテ ☆☆	18:20 ハタ ☆☆	18:20 PI ☆☆	18:20 ReSt ☆	17:30 陰ヨガ ☆			
佳奈	Eimi	IKUKO	marie	IZUMI	Megumi			
19:40 Detox ☆☆	19:40 PW ☆☆☆	19:40 Refresh ☆☆	19:40 体幹 ☆☆	19:40 PI ☆☆	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">                     ○ レッスンに参加される方へ○                      レッスン時間を過ぎますと、                      スタジオへは入れません。                      入室をお断りさせて頂く場合も                      ございますので、ご注意ください。                      インストラクターの準備が                      でき次第オープン致します。                      昼は15分前、夜は10分前を                      目安にオープン致しますので、                      それ以前の御入室はご遠慮願います。                      スムーズにレッスンをを行う為、                      またご自身の体の為にも、                      レッスン開始5分前にはスタジオへ                      お越し下さい。                 </div>			
佳奈	Eimi	Megumi	marie	IZUMI				
	21:00 骨盤 ☆	21:00 陰陽 ☆☆		21:00 陰陽 ☆☆				
	KANAKO	IKUKO		IKUKO				

☆マークは強度の目安となります。

☆1弱 ↓

☆3強

□ プログラムについて □  
 各インストラクターそれぞれが組み立てた、オリジナルプログラムとなります！  
 同じ名前・目的のプログラムでも、インストラクターによって内容が異なりますので  
 それぞれの個性溢れるレッスンをお楽しみください♪

◇リンパデトックスヨガ◇  
 マッサージを行うクラスですので、マッサージオイルか  
 クリーム、バームなどをお持ちの上、ご受講ください。

☆クラスについて☆  
 全クラス60分クラスと  
 なっております。

☆レッスンの色分けについて☆ ~レッスン内容ごとに色を変えております~  
 ■ 美肌効果に期待！！『美肌促進プログラム』 ■ メンタルを整え、自律神経を整える『マインドフルネスプログラム』  
 ■ 日ごろのストレスからの解放『ヒーリングヨガプログラム』 ■ 通常クラス

# 2019年5月 GWahホットスタジオタイムスケジュール

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)
10:00 Anato ☆☆	10:00 ハタフロー ☆☆	10:00 YB ☆☆	10:00 ハタ ☆☆	10:00 YB ☆☆
Akari☆	nana	eimy	Megumi	Eimi
11:30 LYDe ☆	11:30 Aroma Relax ☆	11:30 骨盤 ☆	11:30 陰ヨガ ☆	11:30 PW ☆☆☆
Akari☆	nana	eimy	Megumi	Eimi
13:00 Refresh ☆☆	13:00 ハタ ☆☆	13:00 YB ☆☆	13:00 AY ☆☆	13:00 Relax ☆
Yuki	Yuki	佳奈	佳奈	eimy
14:30 Relax ☆	14:30 陰ヨガ ☆	14:30 Detox ☆☆	14:30 Detox+ ☆☆	14:30 Refresh ☆☆
Yuki	Yuki	佳奈	佳奈	eimy
16:00 ハタ ☆☆	16:00 PI ☆☆	16:00 Relax ☆	16:00 ハタ ☆☆	16:00 ハタ ☆☆
IKUKO	marie	佳奈	佳奈	佳奈

☆マークは強度の目安となります。

☆1弱 ↓

☆3強

○ レッスンに参加される方へ... ○  
**レッスン時間を過ぎますと、スタジオへは入れません。**  
 入室をお断りさせて頂く場合もございますので、ご注意ください。  
 インストラクターの準備ができ次第オープン致します。  
 昼は15分前、夜は10分前を目安にオープン致しますので、  
 それ以前の御入室はご遠慮願います。  
 スムーズにレッスンを行う為、またご自身の体の為にも、  
**レッスン開始5分前にはスタジオへお越し下さい。**  
 皆様のご協力お願い致します。

□ プログラムについて □  
 各インストラクターそれぞれが組み立てた、オリジナルプログラムとなります！  
 同じ名前・目的のプログラムでも、インストラクターによって内容が異なりますので  
 それぞれの個性溢れるレッスンをお楽しみください♪

◇リンパデトックスヨガ◇  
 マッサージを行うクラスですので、マッサージオイルか  
 クリーム、バームなどをお持ちの上、ご受講ください。

☆クラスについて☆  
 全クラス60分クラスと  
 なっております。

☆レッスンの色分けについて☆ ~レッスン内容ごとに色を変えております~  
 ■ 美肌効果に期待！！『美肌促進プログラム』 ■ メンタルを整え、自律神経を整える『マインドフルネスプログラム』  
 ■ 日ごろのストレスからの解放『ヒーリングヨガプログラム』 ■ 通常クラス