

# 2020年4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<br>モーニング<br>フローヨガ<br>☆☆   | 10:00<br>ベーシック<br>ヨガ<br>☆☆ | 10:00<br>アナトミック<br>骨盤ヨガ®<br>☆☆ | 10:00<br>骨盤<br>ヨガ<br>☆       | 10:00<br>ベーシック<br>ヨガ<br>☆☆    | 10:00<br>トータル<br>バランスヨガ<br>☆☆   | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>☆☆<br>19.26日 | 10:00<br>ピラ<br>ティス<br>☆☆☆<br>12日  |
| Nachika   | yaya                       | Akari☆                         | 山下                           | eimy                          | Ayami   | eimy                                  | marie                             |
| 11:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆   | 11:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆  | 11:30<br>リンパ<br>デトックス<br>☆     | 11:30<br>ハタフロー<br>☆☆☆        | 11:30<br>骨盤<br>ヨガ<br>☆        | 11:30<br>美腸免疫<br>アップヨガ<br>☆☆☆☆  | 11:30<br>骨盤<br>ヨガ<br>☆<br>19.26日      | 11:30<br>体幹<br>ストレッチ<br>☆☆<br>12日 |
| Nachika   | Akiyo                      | Akari☆                         | nana                         | eimy                          | Ayami   | eimy                                  | marie                             |
| 13:00<br>リンパ<br>デトックス<br>☆  | 13:00<br>ハタフロー<br>☆☆       | 13:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>☆☆☆   | 13:00<br>マインド<br>フルネスヨガ<br>☆ | 13:00<br>デトックス<br>ヨガ<br>☆☆☆   | 13:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆   | 13:00<br>おなかシェイプ<br>ヨガ<br>☆☆☆         |                                   |
| eimy  | Akiyo                      | Yuki                           | Akiyo                        | mayee                         | Ami   | Yuki                                  |                                   |
| 14:30<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>☆☆☆  | 14:30<br>肩こり<br>解消ヨガ<br>☆☆ | 14:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆      | 14:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆    | 14:30<br>おなかシェイプ<br>ヨガ<br>☆☆☆ | 14:30<br>デトックス<br>ヨガ<br>☆☆☆   | 14:30<br>陰ヨガ<br>☆                     |                                   |
| eimy  | Nachika                    | Yuki                           | Akiyo                        | mayee                         | Ami   | Yuki                                  |                                   |
| <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                     ahホットスタジオ休館日<br/>5日、15日、25日                 </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                      レッスン変更案内は<br/>こちらから                 </div> |                            |                                |                              |                               | 16:00<br>ハタ<br>フロー<br>☆☆☆   | 16:00<br>ピラティス<br>☆☆☆                 |                                   |
|   |                            |                                |                              |                               | Mayee   | 高橋                                    |                                   |
| 18:30<br>ベーシック<br>ヨガ<br>☆☆  | 19:00<br>骨盤ヨガ<br>☆         | 19:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>☆☆☆   | 18:30<br>ピラティス<br>☆☆☆☆       | 18:30<br>ストレッチ<br>☆           | 17:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆   | 17:30<br>ストレッチ<br>☆                   |                                   |
| SACHIKO   | KANAKO                     | megumi                         | marie                        | 高橋                            | Mayee   | 高橋                                    |                                   |
| 20:00<br>肩こり<br>解消ヨガ<br>☆☆  | 20:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>☆  | 20:30<br>陰ヨガ<br>☆              | 20:00<br>体幹<br>ストレッチ<br>☆☆   | 20:00<br>ピラティス<br>☆☆☆         | <b>※ご注意※</b><br>コロナウイルス感染防<br>止の為、 <b>全レッスン定<br/>                     員を10名までとさせ<br/>                     て頂きます。レッスン<br/>                     後には換気を行います<br/>                     ので、<b>スタジオへのご<br/>                     入場は15分前からと<br/>                     なります。</b> </b> |                                       |                                   |
| SACHIKO   | KANAKO                     | megumi                         | marie                        | 高橋                            |   |                                       |                                   |

☆マークは強度の目安となります。

☆1弱 ↓

☆5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。**

□ 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。  
**月曜クラスは丸い筒の水筒をお持ち下さい。**

☆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