

ホットストーンスタジオ Bi クラススケジュール表

H20/6月～

曜日 時間差	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00 ～ 12:00	シェイプUP ヨガ 田中 エミ	パワー ヨガ 西脇 美和	ヨガ セラピー 阿萬聡一郎	アクティブ ヨガ 田中 エミ	アロマ ヨガ 下地 智美	ストレッチ ヨガI 西脇 美和	スタイル アップヨガ 田中・西脇
14:00 ～ 15:00			ミリタリー エクササイズ 田中 エミ	Bi-スタイル エクササイズ 呉屋 ひとみ			
15:00 ～ 16:00					サルサ エクササイズ 大城 エリカ		
16:30 ～ 17:30						A-Yoga 久手堅直樹	ボディコンデ ィショニング 久手堅・阿萬
19:00 ～ 20:00	ストレッチ ヨガII 西脇 美和	HOT POP エクササイズ 久手堅 直樹	アマゾネス ヨガ 西脇 美和	サルサ エクササイズ 大城 エリカ			
21:00 ～ 22:00	ヒーリング ヨガ 阿萬聡一郎	A-Yoga 久手堅 直樹	ストレッチ ヨガII 西脇 美和	フリージー ヨガ 阿萬聡一郎		骨盤ヨガ 体操 西脇 美和	

※ 祝日も休まずレッスン致します。

天宝石岩温癒 “びい”