

EARTH バリマグマストーンヨガ&コラーゲン スケジュール 2021年1月

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			7:25 Studio door Open					
7:40			朝ヨガベーシック 真木レイナ 強度1	8:45Studio door Open				
8:40								
9:00	Morning Flow ELLY 強度1.5	ヨガベーシック Kaori 強度1.5	アンチエイジング 真木レイナ 強度1.5	コラーゲン 溶岩浴	new くびれヨガ アカネ 強度2	8:15 Studio Door Open		
10:00						new POWERヨガ初級 TOMOMI 強度2	デトックス Chica 強度1	8:30
10:30	パワーヨガ ELLY 強度2	Flow&Basic Shikano 強度2	コラーゲン 溶岩浴	リズムシェイプ KANA 強度2	new 肩こり腰痛 解消ヨガ アカネ 強度1.5			9:30
11:30						new アンチエイジング ヨガ TOMOMI 強度1.5	体幹トレーニング Chica 強度2	10:00
12:00	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	むくみ解消 KANA 強度1	ヨガベーシック Tomo 強度2			11:00
13:00						心身整えヨガ (アロマ) Tomo 強度1	コラーゲン 溶岩浴	11:30
13:30	美BODYヨガ アカネ 強度3	new 骨盤ヨガ Kihhi 強度2	マインドフルネス ELLY 強度1	免疫力UPヨガ Tomoko 強度1.5	溶岩浴			12:30
14:30						骨盤ヨガ sumire 強度1.5	むくみ解消 アカネ 強度1	13:00
15:00	柔軟性UPヨガ アカネ 強度1	new ヨガベーシック Kihhi 強度1.5	女性ホルモン UPヨガ ELLY 強度2	アロマヒーリング Natsume 強度1	デトックス KANA 強度1.5			14:00
16:00						コラーゲン 溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ アカネ 強度1.5	14:30
16:30	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	美腸活 Natsume 強度1.5	溶岩浴 (アロマ)	Music Flow KANA 強度2			15:30
17:30						ヒーリング ストレッチ Kozue 強度1.5	リンパデトックス sumire 強度1	16:00
18:00	コラーゲン 溶岩浴	アロマRelax (筋膜リリース) 桃子 強度1	溶岩浴	Flow Avi 強度2	コラーゲン 溶岩浴			17:00
19:00						ボディメイク Kozue 強度2	ヨガベーシック sumire 強度1.5	17:30
19:30	ヨガベーシック 桃子 強度1.5	マインドフロー 桃子 強度1.5	19:20 new キャンドルナイト リラククス Aika 強度1 20:20	19:20 Night Happy ストレッチ Avi 強度1 20:20	19:20 エナジーフロー マミ 強度2 20:20			18:30
20:30						CLOSE 19:20		
20:40	CLOSE 21:20		20:40 new ビューティー プログラム chica 強度1.5	20:40 デトックス Rei 強度1	20:40 ヒーリング リラククスヨガ マミ 強度1	TEL 03-5969-9338 http://earth-magma-yoga.info		
21:40			CLOSE 22:20					