

[2022年8月スケジュール] EARTH バリマグマストーンヨガ&コラーゲン

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
			7:25 STUDIO OPEN						
7:40 8:40	8:45 STUDIO OPEN		朝ヨガrelax [強度 1.0] Natsume	8:45 STUDIO OPEN					
9:00	Morning Flow [強度 1.5] ELLY	ヨガベーシック [強度 1.5] Kaori	美腸活 [強度 1.5] Natsume	ヨガベーシック [強度 2.0] YOKO	くびれヨガ [強度 2.0] アカネ	8:15 STUDIO OPEN			
10:00						ストレッチフォー [強度 1.5] YOKO	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30	
10:30	骨盤調整YOGA [強度 2.0] ELLY	Basic + HIIT [強度 2.0] siduca	ヨガベーシック [強度 1.5] Lulu	リズムシェイプ [強度 3.0] KANA	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ			9:30	
11:30						パワーヨガ [強度 2.5] YOKO	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	10:00	
12:00	FLOW YOGA [強度 2.0] YUMA	コラーゲン 溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	むくみ解消 [強度 1.0] KANA	ダンベルEX [強度 2.0] siduca			11:00	
13:00						アロマヨガベーシック [強度 1.5] yuki	溶岩浴	11:30	
13:30	柔軟性UPヨガ [強度 1.0] アカネ	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihhi	マインドフルネス [強度 1.0] ELLY	免疫力UPヨガ [強度 1.5] Tomoko	溶岩浴			12:30	
14:30						ヒップupヨガ [強度 2.0] yuki	キャンドルヨガ [強度 1.0] アカネ	13:00	
15:00	美BODYヨガ [強度 2.5] アカネ	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihhi	ボディメイクヨガ [強度 2.5] YUZU	EnergyFlow [強度 1.5] Marie	デトックス [強度 1.5] KANA			14:00	
16:00						コラーゲン 溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	14:30	
16:30	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ヨガベーシック [強度 1.5] YUZU	溶岩浴 (アロマ)	Music Flow [強度 2.0] KANA			15:30	
17:30						筋膜ストレッチ [強度 1.5] Kozue	ヨギーニ 身体づくり [強度 2.5] Tomo	16:00	
18:00	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	Flow [強度 2.0] Avi	コラーゲン 溶岩浴			17:00	
19:00						ボディメイク [強度 2.5] Kozue	アロマ心身整えヨガ [強度 1.0] Tomo	17:30	
19:20	NEW ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	NEW 筋膜リリース [強度1] 桃子	キャンドルナイト ストレッチ [強度 1.0] chica	筋膜リリース ストレッチ [強度 1.0] Avi	夜ヨガベーシック [強度 1.5] Tomo			18:30	
20:20						19:20 CLOSE			
20:40	NEW 身体スッキリ快眠ヨガ [強度 1.0] 桃子	NEW アロマキャンドルヨガ [強度1.5] 桃子	ビューティー プログラム [強度 2.0] chica	デトックス [強度 1.5] Rei	リリース&リラククス [強度 1.0] Tomo				
21:40									
	22:20 CLOSE								

※ はコラーゲンライトありのレッスンになります。