


[ 2022年9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						ストレッチフロー [ 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	パワーヨガ [ 強度 2.5 ] YOKO	体幹 [ 強度 2.0 ] 真木レイナ	9:30	
11:30								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						溶岩浴	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				12:30	
14:30						NEW ダンスエクササイズ [ 強度 2 ] Lulu パワーヨガ※24日のみ Kaori	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	NEW ActiveFlow [ 強度 2.0 ] Marie	デトックス [ 強度 1.0 ] KANA	筋膜ストレッチ [ 強度 1.5 ] Kozue	肩こり腰痛 解消ヨガ [ 強度 1.5 ] アカネ	14:00	
16:00								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 2.5 ] KANA	ボディメイク [ 強度 2.5 ] Kozue	ヨギーニ 身体づくり [ 強度 2.5 ] Tomo	15:30	
17:30								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						NEW アロマヨガベーシック [ 強度 1.5 ] Yuka	アロマ心身整えヨガ [ 強度 1.0 ] Tomo	17:30	
19:20	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ] 桃子	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	身体スッキリ快眠ヨガ [ 強度 1.0 ] 桃子	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						※ <span style="background-color: #fce4ec; border: 1px solid #c0392b; padding: 2px;">  </span> はコラーゲンライトありのレッスンになります。		