

[2022年10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	NEW ダンスエクササイズ [強度 2] 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						NEW フローヨガ [強度 2.0] 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	ヨガベーシック [強度 1.5] Lulu	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] Kihii	コラーゲン 溶岩浴	免疫力UPヨガ [強度 1.5] Tomoko	溶岩浴			12:30
14:30						1日・8日 Halian [強度 2.0]	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] Kihii	ボディメイクヨガ [強度 2.5] YUZU	NEW Hot Exercise [強度 2.0] Kozue	デトックス [強度 1.0] KANA	15日 真木レイナ [強度 2.0]		14:00
16:00						22日・29日 YOKO [強度 2.0]		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	Music Flow [強度 2.5] 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	15:30
17:30						ボディメイク [強度 2.0] 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						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							

※ はコラーゲンライトありのレッスンになります。