


[ 2022年12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	8:45 STUDIO OPEN		朝ヨガrelax [強度 1.0] Natsume	8:45 STUDIO OPEN					
8:40						8:15 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	<b>NEW</b> 陰ヨガ [強度 1.0] カオリ	Basic + HIIT [強度 2.0] siduca	リリース& ストレッチ [強度1.0] 桃子	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						<b>NEW</b> 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	<b>NEW</b> FLOW YOGA [強度 2.0] カオリ	コラーゲン 溶岩浴	シーズンヨガ [強度 1.5] 桃子	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	<b>NEW</b> キャンドルヨガ [強度 1.0] アカネ	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi	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						<b>NEW</b> お腹シェイプ [強度2.0] カオリ	<b>NEW</b> チャクラヨガ [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] Kihi	ボディメイクヨガ [強度 2.5] YUZU	<b>NEW</b> Hot Exercise [強度 2.0] Kozue	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	Music Flow [強度 2.5] KANA	ボディメイク [強度 2.5] Kozue	ハタヨガ 中級 [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	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	17:00	
19:00								17:30	
19:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	<b>NEW</b> 冬のデトックス ダイエット [強度2.0] Lulu	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	<b>NEW</b> ヨガベーシック [強度1.5] shizuho			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	<b>NEW</b> アロマリラックス [強度1.0] Lulu	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	<b>NEW</b> ゆるめる癒しヨガ [強度1.0] shizuho				
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。