


[2023年1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	NEW 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						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] 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	NEW 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						NEW お腹シェイプ [強度2.0] カオリ	NEW 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	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	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	NEW ヨガベーシック [強度1.5] shizuho	19:20 CLOSE		18:30
20:20								
20:40	身体スッキリ 快眠ヨガ [強度 1.0] 桃子	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	NEW 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。