

[2023年3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	NEW Flow [強度 2.0] Avi	くびれヨガ [強度 2.0] アカネ	NEW Flow [強度 1.5] 桃子		8:30	
10:00							朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	9:30	
10:30	NEW デトックスヨガ [強度 1.5] 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	NEW お腹シェイプ [強度 2.0] カオリ	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	10:00	
11:30								11:00	
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	NEW ヨガベーシック [強度 1.0] カオリ	溶岩浴	11:30	
13:00								12:30	
13:30	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			13:00	
14:30						コラーゲン 溶岩浴	チャクラヨガ [強度 1.0] アカネ	14:00	
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	14:30	
16:00								15:30	
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	16:00	
17:30								17:00	
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	17:30	
19:00								18:30	
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	ヨガベーシック [強度 1.5] shizuho	19:20 CLOSE			
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	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。		