[2023年4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 10:00	NEW Morning Flow [強度 1.5] Lulu	ヨガベーシック [強度 1.5] Kaori	美腸活 [強度 1.5] Natsume	Flow [強度 2.0] Avi	くびれヨガ [強度 2.0] アカネ	8:15 STUDIO OPEN		
10:30 11:30	デトックスヨガ [強度 1.5] カオリ	NEW ダイエットヨガ [強度 2.0] siduca	NEW リラックス [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	Flow [強度 1.5] 桃子	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30 9:30
12:00 13:00	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	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 11:00
13:30 14:30	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	NEW 美腸活 [強度 1.5] Tomoko	溶岩浴	ヨガベーシック [強度 1.0] カオリ	溶岩浴	11:30 12:30
15:00 16:00	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	コラーゲン 溶岩浴	チャクラヨガ [強度 1] アカネ	13:00 14:00
16:30 17:30	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	14:30 15:30
18:00 19:00	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	ボディメイク [強度 2.5] Kozue	ハタヨガ(中級) [強度 2.5] Tomo	16:00 17:00
19:20 20:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	NEW 春の自立神経 整えヨガ [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	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 18:30
20:40 21:40	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	19:20 CLOSE		
	22:20 CLOSE							

※ はコラーゲンライトありのレッスンになります。