


[2023年7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	NEW 朝ヨガ [強度 1.5] アカネ	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	Flow [強度 1.5] 桃子	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30
10:00								
10:30	デトックスヨガ [強度 1.5] カオリ	ダイエットヨガ [強度 2.0] siduca	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	お腹シェイプ [強度2.0] カオリ	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	9:30
11:30								
12:00	NEW お腹シェイプ [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	NEW ヨガベーシック [強度 1.5] siduca			10:00
13:00						ヨガベーシック [強度 1.0] カオリ	溶岩浴	11:00
13:30	easy flow [強度 1.5] Avi	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi	コラーゲン 溶岩浴	美腸活 [強度 1.5] Tomoko	溶岩浴			11:30
14:30						コラーゲン 溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	12:30
15:00	Powerヨガ [強度 2.5] Avi	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi	NEW ハタヨガフロー [強度 2.5] 岡部はるか	Hot Exercise [強度 2.0] Kozue	デトックス [強度 1.0] KANA			13:00
16:00						筋膜ストレッチ [強度 1.5] Kozue	デトックスヨガ [強度 1.0] アカネ	14:00
16:30								14:30
17:30		コラーゲン 溶岩浴	NEW むくみ解消 [強度 1.5] 岡部はるか	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
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			16:00
19:00						アロマヨガ ベーシック [強度 1.5] Yuka	ヨガベーシック [強度 1.5] Tomo	17:00
19:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	NEW パワーヨガ [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			17:30
20:20						19:20 CLOSE		18:30
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。