

[ 2023年11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								
9:00	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]	Flow [強度 2.0]	くびれヨガ [強度 2.0] アカネ	8:15 STUDIO OPEN		
10:00				Avi		Flow [強度 1.5] 桃子	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30 9:30
10:30	デトックスヨガ [強度 1.5]	ダイエットヨガ [強度 2.0]	リラックス [強度 1.0]	リズムシェイプ [強度 3.0]	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5]			
11:30	カオリ	siduca	桃子	KANA	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	10:00 11:00
12:00	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 1.5] KANA	ヨガベーシック [強度 1.5] siduca	リセットヒーリング [強度 1.0] カオリ	溶岩浴	11:30
13:00								
13:30	easy flow [強度 1.5]	骨盤ヨガ [強度 2.0]	コラーゲン 溶岩浴 Kihi	キャンドルアロマ リラックス [強度 1.0] Tomoko	溶岩浴			
14:30	Avi							
15:00	NEW ダイエットヨガ [強度 2.5]	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi	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	コラーゲン 溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	13:00 14:00
16:00	Avi							
16:30							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
17:30								14:30 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		ボディメイク [強度 2.5] Kozue	ハタヨガ(中級) [強度 2.5] Tomo
19:00								16:00 17:00
19:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	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	NEW リリースヨガ [強度 1.0] Avi	ヨガベーシック [強度 1.5] shizuhō		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
20:20								17:30 18:30
20:40	身体スッキリ 快眠ヨガ [強度 1.0]	アロマリラックス [強度 1.0] Lulu	ピューティー <sup>+</sup> 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] shizuhō			
21:40	桃子							
	22:20 CLOSE						 	

\* ピンク枠はコラーゲンライトありのレッスンになります。