

[2024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 8:40	8:45 STUDIO OPEN		朝ヨガrelax [強度 1.0] Natsume	8:45 STUDIO OPEN				
9:00 10:00	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] 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	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	NEW アロマリフレッシュ [強度 1.5] Yuka NEW 代謝UPヨガ [強度 2.0] Yuka NEW	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ 体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	8:30 9:30 10:00
12:00 13:00	フォーカスポディ シェイプ [強度 2.0] カオリ	コラーゲン 溶岩浴	Flow [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	ほぐしヨガ [強度 1.0]		11:00 11:30
13:30 14:30	easy flow [強度 1.5] Avi	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi	コラーゲン 溶岩浴	アロマ美律ヨガ [強度 1.5] Tomoko	溶岩浴	カオリ NEW ヨガベーシック [強度 1.5] カオリ	溶岩浴 肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	12:30 13:00
15:00 16:00	ダイエットヨガ [強度 2.5] Avi	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi	コアフロー [強度 2.0] shizuho	Hot Exercise [強度 2.0] Kozue	デトックス [強度 1.0] KANA		デトックスヨガ [強度 1.0] アカネ	14:00 14:30
16:30 17:30	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	骨盤 ビューティーヨガ [強度 1.5] shizuho	溶岩浴	Music Flow [強度 2.5] KANA	ボディメイク [強度 2.5] Kozue	コアコントロール [強度 2.5] Tomo	15:30 16:00
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	NEW 筋膜ストレッチ [強度 1.5] Kozue	足ヨガ [強度 1.5] Tomo	17:00 17:30
19:20 20:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	パワーヨガ [強度 2.0] Lulu	リラックス ナイトヨガ [強度 1.0] chica	リリースヨガ [強度 1.0] Avi	ヨガベーシック [強度 1.5] shizuho	19:20 CLOSE		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			
	22:20 CLOSE					※  はコラーゲンライトありのレッスンになります。		