

[2024年12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 朝ヨガ [強度 1.0] Natsume | ヨガベーシック [強度 1.5] siduca | 美腸活 [強度 1.5] Natsume | Flow [強度 2.0] Avi | NEW くびれヨガ [強度 2.0] Aya | 8:15 STUDIO OPEN | | |
| 10:30 11:30 | NEW ヨガベーシック [強度 1.5] Natsume | 12月限定 太陽礼拝54回 [強度2.0] siduca | リラックス [強度 1.0] 桃子 | リズムシェイブ [強度 3.0] KANA | NEW 肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] Aya | アロマリフレッシュ [強度 1.5] Yuka | 朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ | 8:30 9:30 |
| 12:00 13:00 | カラダ調整ヨガ [強度 1.0] Miyuki | コラーゲン 溶岩浴 | Flow [強度 1.5] 桃子 | NEW ヒーリングヨガ [強度 1.0] KANA | NEW エアロピヨガ [強度 2.0] siduca | 代謝UPヨガ [強度 2.0] Yuka | 体幹 [強度 2.0] 真木レイナ | 10:00 11:00 |
| 13:30 14:30 | デトックスヨガ [強度 1.5] Aya | 骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi | コラーゲン 溶岩浴 | 溶岩浴 | 溶岩浴 | リラックス [強度 1.0] Satomi | 溶岩浴 | 11:30 12:30 |
| 15:00 16:00 | パワーヨガ [強度 2.0] Aya | ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi | コアフォー [強度 2.0] shizuho | HOTトレーニング [強度 2.5] Kozue | デトックス [強度 1.0] KANA | ヨガベーシック [強度 1.5] Satomi | アロマリラックス [強度 1.0] 1日・15日Lulu 8日・22日siduca | 13:00 14:00 |
| 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 | ストレッチ フローヨガ [強度 1.5] Kozue | Music Flow [強度 2.5] KANA | 溶岩浴 | 肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] 1日・15日 Lulu 8日・22日 siduca | 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 | コアコントロール [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 | 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 | 筋膜ストレッチ [強度 1.5] Kozue | 週末 リフレッシュヨガ [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 | NEW デトックス [強度 1.5] Yuka | 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。