

[ 2025年6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	
8:15 STUDIO OPEN								
8:30	リフレッシュヨガ [ 強度 1.0 ] siduca	ほぐしヨガ [ 強度 1.5 ] Kazusa	リリース&ストレッチ [ 強度 1.0 ] 桃子 	Flow [ 強度 2.0 ] Avi	flow for women [ 強度 1.5 ] ELLY	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								9:30
10:00	ヨガベーシック [ 強度 2.0 ] siduca	FlowYoga [ 強度 2.0 ] Kazusa	Flow [ 強度 1.5 ] 桃子	Deep stretch yoga [ 強度 1.5 ] Avi	パワーヨガ [ 強度 2.0 ] siduca(6日) SHIORI(27日)	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								11:00
11:30	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	ゆるめるヨーガ [ 強度 1.0 ] Lulu	ストレッチヨガ [ 強度 1.5 ] siduca (6日) ボディコンディショニング ヨガ [ 強度 1.5 ] SHIORI (27日) 	リラックスヨガ [ 強度 1.0 ] siduca	溶岩浴	11:30
12:30								12:30
13:00	デトックスヨガ [ 強度 1.5 ] Aya	骨盤ヨガ [ 強度 2.0 ] Kihi	心穏やか キャンドルヨガ [ 強度 1.0 ] Miyuki	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ] siduca	キャンドルリラックス (アロマ) [ 強度 1.0 ] KANA	13:00
14:00								14:00
14:30	パワーヨガ [ 強度 2.0 ] Aya	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ] Kihi	やさしい アシュタンガヨガ [ 強度 2.5 ] Tomo	NEW ボディメイク [ 強度 2.5 ] Kozue	ヒーリング デトックス [ 強度 1.0 ] KANA	溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [ 強度 1.5 ] KANA 	14:30
15:30								15:30
16:00	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ビギナー ピラティス [ 強度 1.5 ] Tomo	NEW 筋膜ストレッチ [ 強度 1.5 ] Kozue 	ダイエットヨガ [ 強度 2.5 ] KANA	NEW HOTトレーニング [ 強度 2.5 ] Kozue 	コアコントロール [ 強度 2.0 ] Tomo	16:00
17:00								17:00
17:30	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	NEW ストレッチフォー ヨガ [ 強度 1.5 ] Kozue	週末 リフレッシュヨガ [ 強度 1.0 ] Tomo	17:30
18:30								18:30
19:00	NEW ヨガベーシック [ 強度 1.5 ] shizuho	リリース&コア [ 強度 2.0 ] Lulu 	キャンドル リラックスヨガ [ 強度 1.0 ] chica	免疫力UPヨガ [ 強度 1.5 ] siduca	NEW ヨガベーシック [ 強度 1.5 ] 桃子	19:20 CLOSE		
20:00								
20:30	NEW ゆるめる癒しヨガ [ 強度 1.0 ] shizuho 	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	キャンドルナイト YOGA [ 強度 1.0 ] Yuka	NEW 身体スッキリ 快眠ヨガ [ 強度 1.0 ] 桃子 			
21:30								
22:10 CLOSE						 フォームローラー使用レッスン  コラーゲンライトありのレッスン		