

[ 2026年1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	リリース& ストレッチ [ 強度 1.0 ]	ほぐしヨガ [ 強度 1.5 ]	FREE 溶岩浴	Flow [ 強度 2.0 ]	Easy Flow [ 強度 1.5 ]	アロマ リフレッシュ [ 強度 1.5 ]	朝ヨガ [ 強度 1.0 ]	8:30
9:30	桃子 	Kazusa		Avi	Lulu	Yuka	真木レイナ	9:30
10:00	Flow [ 強度 1.5 ]	FlowYoga [ 強度 2.0 ]	ストレッチヨガ 【強度1.0】	Deep stretch yoga [ 強度 1.5 ]	シェイプアップYoga [ 強度 2.0 ] siduca (16日)	代謝UPヨガ [ 強度 2.0 ]	体幹 [ 強度 2.0 ]	10:00
11:00	桃子	Kazusa	植田マミ	Avi	パワーヨガ [ 強度 2.0 ] SHIORI (9日・23日)	Yuka	真木レイナ	11:00
11:30	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	ととのうハタヨガ 【強度1.5】	ゆるめるヨーガ [ 強度 1.0 ]	ビギナーヨガ [ 強度 1.5 ] siduca (16日)	リラックスヨガ [ 強度 1.0 ]	溶岩浴	11:30
12:30			植田マミ 心穏やか	Lulu	ボディコンディショニング ヨガ [ 強度 1.5 ] SHIORI (9日・23日)	siduca		12:30
13:00	リフレッシュヨガ [ 強度 1.0 ]	骨盤ヨガ [ 強度 2.0 ]	キャンドルヨガ [ 強度 1.0 ]	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ]	キャンドル リラックス (アロマ) [ 強度 1.0 ]	13:00
14:00	siduca	Kihi	Miyuki			siduca	KANA	14:00
14:30	ヨガベーシック [ 強度 2.0 ]	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ]	アシュタンガヨガ [ 強度 2.5 ]	HOTトレーニング [ 強度 2.5 ]	ヒーリング デトックス [ 強度 1.0 ]	溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [ 強度 1.5 ]	14:30
15:30	siduca	Kihi	Tomo	Kozue 	KANA		KANA 	15:30
16:00	コラーゲン 溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ビギナー ピラティス [ 強度 1.5 ]	ストレッチ フローヨガ [ 強度 1.5 ]	ダイエットヨガ [ 強度 2.5 ]	ボディメイク [ 強度 2.5 ]	コアコントロール [ 強度 2.0 ]	16:00
17:00			Tomo	Kozue	KANA	Kozue	Tomo	17:00
17:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	筋膜ストレッチ [ 強度 1.5 ]	リフレッシュヨガ [ 強度 1.0 ]	17:30
18:30						Kozue 	Tomo	18:30
19:00	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ]	リンパデトックス [ 強度 2.0 ]	キャンドル リラックスヨガ [ 強度 1.0 ]	免疫力UPヨガ [ 強度 1.5 ]	ヨガベーシック [ 強度 1.5 ]	19:20 CLOSE		
20:00	shizuho	Lulu	chica	siduca	桃子			
20:30	ゆるめる癒しヨガ [ 強度 1.0 ]	アロマナイトヨガ [ 強度 1.0 ]	ビューティー プログラム [ 強度 2.0 ]	キャンドルナイト YOGA [ 強度 1.0 ]	NEW ストレッチyoga [ 強度 1.5 ]			
21:30	shizuho 	Lulu	chica	siduca	桃子			
	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		