

EARTH バリマゲマストーンヨガ&コラーゲン スケジュール [2021年10月]

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			7:25 OPEN					
			朝ヨガrelax [強度 1.0] Natsume			8:15 OPEN		
	8:45 OPEN			8:45 OPEN		POWERヨガ初級 [強度 2.0] TOMOMI	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30
9:00	Morning Flow [強度 1.5] ELLY	ヨガベーシック [強度 1.5] Kaori	美腸活 [強度 1.5] Natsume	ヨガベーシック [強度 2.0] YOKO	くびれヨガ [強度 2.0] アカネ			9:30
10:00						Beauty ストレッチフロー [強度 1.5] TOMOMI	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	10:00
10:30	NEW パワーヨガ [強度 2.5] ELLY	NEW Basic + HIIT [強度 2.0] siduca	コラーゲン 溶岩浴	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			11:00
11:30						アロマヨガベーシック [強度 1.5] sumire	溶岩浴	11:30
12:00	FLOW YOGA [強度 2.0] YUMA	コラーゲン 溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	むくみ解消 [強度 1.0] KANA	ヨガベーシック [強度 1.5] Tomo			12:30
13:00						アロマキャンドルヨガ [強度 1.5] sayaka	柔軟性UP [強度 1.0] アカネ	13:00
13:30	柔軟性UPヨガ [強度 1.0] アカネ	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihii	マインドフルネス [強度 1.0] ELLY	免疫力UPヨガ [強度 1.5] Tomoko	溶岩浴			14:00
14:30						コラーゲン 溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	14:30
15:00	美BODYヨガ [強度 2.5] アカネ	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihii	NEW ボディメイクヨガ [強度 2.5] YUZU	アロマヒーリング [強度 1.0] Natsume	デトックス [強度 1.5] KANA			15:30
16:00						ヒーリングストレッチ [強度 1.5] Kozue	ヨギーニ 身体づくり [強度 2.5] Tomo	16:00
16:30	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ヨガベーシック [強度 1.5] YUZU	溶岩浴 (アロマ)	Music Flow [強度 2.0] KANA			17:00
17:30						ボディメイク [強度 2.5] Kozue	アロマ心身整えヨガ [強度 1.0] Tomo	17:30
18:00	コラーゲン 溶岩浴	NEW ビューティーflow [強度 2.0] 桃子	溶岩浴	Flow [強度 2.0] Avi	コラーゲン 溶岩浴			18:30
19:00						19:20 CLOSE		
19:30	ヨガベーシック [強度 2.0] 桃子	アロマRelax (筋膜リリース) [強度 1.0] 桃子	19:20 - 20:20 NEW キャンドルナイト ストレッチ [強度 1.0] Chika	19:20 - 20:20 Night Happy ストレッチ [強度 1.0] Avi	19:20 - 20:20 エナジーフロー [強度 2.0] 植田マミ			
20:30								
	21:20 CLOSE		20:40 - 21:40 ビューティープログラム [強度 2.0] chica	20:40 - 21:40 デトックス [強度 1.5] Rei	20:40 - 21:40 ヒーリングリラクソスヨガ [強度 1.0] 植田マミ	■ ... コラーゲンライトあり □ ... コラーゲンライトなし 毎月10日・20日・30日は休館日です。 毎月13日はPMからの営業になります。 ※13日が土日・祝日の場合は翌営業日がPMからとなります。		
			22:20 CLOSE					