

EARTH バリマゲマストーンヨガ&コラーゲン スケジュール 2022年3月

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			7:25 Studio door Open					
7:40	8:45 Studio door Open		朝ヨガrelax Natsume 強度1	8:45 Studio door Open				
8:40								
9:00	Morning Flow ELLY 強度1.5	ヨガベーシック Kaori 強度1.5	美腸活 Natsume 強度1.5	ヨガベーシック YOKO 強度2	くびれヨガ アカネ 強度2	8:15 Studio Door Open		
10:00						ストレッチフロー YOKO 強度1.5	朝ヨガ 真木レイナ 強度1	8:30
10:30	骨盤調整YOGA ELLY 強度2.5	Basio + HIIT siduca 強度2	コラーゲン 溶岩浴	リズムシェイプ KANA 強度3	肩こり腰痛 解消ヨガ アカネ 強度1.5			9:30
11:30						パワーヨガ YOKO 強度2.5	体幹 真木レイナ 強度2	10:00
12:00	FLOW YOGA YUMA 強度2	コラーゲン 溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	むくみ解消 KANA 強度1	ヨガベーシック Tomo 強度1.5			11:00
13:00						アロマヨガベーシック yuki 強度1.5	溶岩浴	11:30
13:30	柔軟性UPヨガ アカネ 強度1	骨盤ヨガ Kihl 強度2	マインドフルネス ELLY 強度1	免疫力UPヨガ Tomoko 強度1.5	溶岩浴			12:30
14:30						ヒップupヨガ yuki 強度2	キャンドルヨガ アカネ 強度1	13:00
15:00	美BODYヨガ アカネ 強度2.5	ヨガベーシック Kihl 強度1.5	ボディメイクヨガ YUZU 強度2.5	アロマヒーリング Natsume 強度1	デトックス KANA 強度1.5			14:00
16:00						コラーゲン 溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ アカネ 強度1.5	14:30
16:30	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ヨガベーシック YUZU 強度1.5	溶岩浴 (アロマ)	Music Flow KANA 強度2			15:30
17:30						NEW 筋膜ストレッチ Kozue 強度1.5	ヨギーニ 身体づくり Tomo 強度2.5	16:00
18:00	コラーゲン 溶岩浴	ビューティーflow 橋子 強度2	溶岩浴	Flow Avi 強度2	コラーゲン 溶岩浴			17:00
19:00						ボディメイク Kozue 強度2.5	アロマ心身整えヨガ Tomo 強度1	17:30
19:30	ヨガベーシック 橋子 強度2	アロマRelax (筋膜リリース) 橋子 強度1	19:20 キャンドルナイト ストレッチ Chika 強度1 20:20	19:20 Night Happy ストレッチ Avi 強度1 20:20	19:20 月礼拝 Natsume 強度2			18:30
20:30						CLOSE 19:20		
20:40	CLOSE 21:20		20:40 ビューティー プログラム chica 強度2	20:40 デトックス Rei 強度1.5	20:40 ディーブスリーピング Natsume 強度1			
21:40								
			CLOSE 22:20					