

[ 2023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                                |       |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|-------|
|       |                                     |                                    | 7:25 STUDIO OPEN                       |                                    |                                  |   |                                    |       |
| 7:40  | 8:45 STUDIO OPEN                    |                                    | 朝ヨガrelax<br>[強度 1.0]<br>Natsume        | 8:45 STUDIO OPEN                   |                                  |   |                                    |       |
| 8:40  |                                     |                                    |  |                                    |                                  | 8:15 STUDIO OPEN  |                                    |       |
| 9:00  | Morning Flow<br>[強度 1.5]<br>Lulu    | ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>Kaori       | 美腸活<br>[強度 1.5]<br>Natsume             | Flow<br>[強度 2.0]<br>Avi            | くびれヨガ<br>[強度 2.0]<br>アカネ         | Flow<br>[強度 1.5]<br>桃子  | 朝ヨガ<br>[強度 1.0]<br>真木レイナ           | 8:30  |
| 10:00 |                                     |                                    |  |                                    |                                  |   |                                    |       |
| 10:30 | デトックスヨガ<br>[強度 1.5]<br>カオリ          | ダイエットヨガ<br>[強度 2.0]<br>siduca      | リラックス<br>[強度 1.0]<br>桃子                | リズムシェイプ<br>[強度 3.0]<br>KANA        | 肩こり腰痛<br>解消ヨガ<br>[強度 1.5]<br>アカネ | お腹シェイプ<br>[強度 2.0]<br>カオリ   | 体幹<br>[強度 2.0]<br>真木レイナ            | 9:30  |
| 11:30 |                                     |                                    |  |                                    |                                  |   |                                    |       |
| 12:00 | FLOW YOGA<br>[強度 2.0]<br>カオリ        | コラーゲン<br>溶岩浴                       | シーズンヨガ<br>[強度 1.5]<br>桃子               | むくみ解消<br>[強度 1.0]<br>KANA          | ダンベルヨガ<br>[強度 2.0]<br>siduca     |   |                                    | 11:00 |
| 13:00 |                                     |                                    |  |                                    |                                  | ヨガベーシック<br>[強度 1.0]<br>カオリ  | 溶岩浴                                | 11:30 |
| 13:30 | NEW<br>easy flow<br>[強度 1.5]<br>Avi | 骨盤ヨガ<br>[強度 2.0]<br>Kihi           | コラーゲン<br>溶岩浴                           | NEW<br>美腸活<br>[強度 1.5]<br>Tomoko   | 溶岩浴                              |   |                                    | 12:30 |
| 14:30 |                                     |                                    |  |                                    |                                  | コラーゲン<br>溶岩浴  | 肩こり腰痛<br>解消ヨガ<br>[強度 1.5]<br>アカネ   | 13:00 |
| 15:00 | NEW<br>Powerヨガ<br>[強度 2.5]<br>Avi   | ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>Kihi        | ボディメイクヨガ<br>[強度 2.5]<br>YUZU           | Hot Exercise<br>[強度 2.0]<br>Kozue  | デトックス<br>[強度 1.0]<br>KANA        |   |                                    | 14:00 |
| 16:00 |                                     |                                    |  |                                    |                                  | 筋膜ストレッチ<br>[強度 1.5]<br>Kozue  | NEW<br>デトックスヨガ<br>[強度 1.0]<br>アカネ  | 14:30 |
| 16:30 |                                     |                                    |  |                                    |                                  |   |                                    |       |
| 17:30 | 溶岩浴                                 | コラーゲン<br>溶岩浴                       | ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>YUZU            | 溶岩浴                                | Music Flow<br>[強度 2.5]<br>KANA   | ボディメイク<br>[強度 2.5]<br>Kozue   | ハタヨガ(中級)<br>[強度 2.5]<br>Tomo       | 15:30 |
| 18:00 |                                     |                                    |  |                                    |                                  |   |                                    |       |
| 18:00 | コラーゲン<br>溶岩浴                        | 溶岩浴                                | 溶岩浴                                    | Flow<br>[強度 2.0]<br>Avi            | コラーゲン<br>溶岩浴                     |   |                                    | 16:00 |
| 19:00 |                                     |                                    |  |                                    |                                  | アロマヨガ<br>ベーシック<br>[強度 1.5]<br>Yuka  | NEW<br>ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>Tomo | 17:00 |
| 19:20 | ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>桃子           | 春の自立神経<br>整えヨガ<br>[強度 2.0]<br>Lulu | キャンドルナイト<br>ストレッチ<br>[強度 1.0]<br>chica | 筋膜リリース<br>ストレッチ<br>[強度 1.0]<br>Avi | ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>shizuho   |   |                                    | 17:30 |
| 20:20 |                                     |                                    |  |                                    |                                  | 19:20 CLOSE   |                                    |       |
| 20:40 | 身体スッキリ<br>快眠ヨガ<br>[強度 1.0]<br>桃子    | アロマリラックス<br>[強度 1.0]<br>Lulu       | ビューティー<br>プログラム<br>[強度 2.0]<br>chica   | デトックス<br>[強度 1.5]<br>Rei           | ゆるめる癒しヨガ<br>[強度 1.0]<br>shizuho  |  |                                    |       |
| 21:40 |                                     |                                    |  |                                    |                                  |   |                                    |       |
|       |                                     |                                    | 22:20 CLOSE                            |                                    |                                  |   |                                    |       |

※   はコラーゲンライトありのレッスンになります。