

[2024年10月スケジュール] EARTH バリグマストーンヨガ&コラーゲン

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			7:25 STUDIO OPEN					
7:40 8:40	8:45 STUDIO OPEN		朝ヨガrelax [強度 1.0] Natsume	8:45 STUDIO OPEN				
9:00 10:00	朝ヨガ [強度 1.0] アカネ	ヨガベーシック [強度 1.5] siduca	美腸活 [強度 1.5] Natsume	Flow [強度 2.0] Avi	くびれヨガ [強度 2.0] アカネ	8:15 STUDIO OPEN		
10:30 11:30	NEW ヨガベーシック [強度 1.5] アカネ	Basic+Hiit [強度 2.0] siduca	リラックス [強度 1.0] 桃子	リズムシェイブ [強度 3.0] KANA	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	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
12:00 13:00	NEW カラダ調整ヨガ [強度 1.0] Miyuki	コラーゲン 溶岩浴	Flow [強度 1.5] 桃子	むくみ解消 [強度 1.5] KANA	ヨガベーシック [強度 1.5] siduca	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
13:30 14:30	デトックスヨガ [強度 1.5] Aya	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihhi	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	NEW リラックス [強度 1.0] Satomi	溶岩浴	11:30 12:30
15:00 16:00	パワーヨガ [強度 2.0] Aya	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihhi	コアフロー [強度 2.0] shizuho	HOTトレーニング [強度 2.5] Kozue	デトックス [強度 1.0] KANA	NEW ヨガベーシック [強度 1.5] Satomi	アロマリラックス [強度 1.0] アカネ	13:00 14:00
16:30 17:30	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	骨盤 ビューティーヨガ [強度 1.5] shizuho	NEW ストレッチフローヨガ [強度 1.5] Kozue	Music Flow [強度 2.5] KANA	溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] アカネ	14:30 15:30
18:00 19:00	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	Flow [強度 2.0] Avi	コラーゲン 溶岩浴	ボディメイク [強度 2.5] Kozue	コアコントロール [強度 2.5] Tomo	16:00 17:00
19:20 20:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	パワーヨガ [強度 2.0] Lulu	リラックス ナイトヨガ [強度 1.0] chica	リリースヨガ [強度 1.0] Avi	ヨガベーシック [強度 1.5] shizuho	筋膜ストレッチ [強度 1.5] Kozue	週末 リフレッシュヨガ [強度 1.0] Tomo	17:30 18:30
20:40 21:40	身体スッキリ 快眠ヨガ [強度 1.0] 桃子	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	デトックス [強度 1.5] Rei	ゆるめる癒しヨガ [強度 1.0] shizuho	19:20 CLOSE		
	22:20 CLOSE							

※ はコラーゲンライトありのレッスンになります。