

[ 2025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	
	8:45 STUDIO OPEN							
9:00	<b>NEW</b> リフレッシュヨガ [強度 1.0] siduca	<b>NEW</b> ほぐしヨガ [強度 1.5] Kazusa	リリース&ストレッチ [強度 1.0] 桃子	Flow [強度 2.0] Avi	<b>NEW</b> ストレッチヨガ (アロマ) [強度 1.0] siduca	8:15 STUDIO OPEN		
10:00						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
10:30	<b>NEW</b> ヨガベーシック [強度 2.0] siduca	<b>NEW</b> FlowYoga [強度 2.0] Kazusa	Flow [強度 1.5] 桃子	リズムシェイプ [強度 3.0] KANA	パワーヨガ [強度 2.0] siduca (17日・31日)			9:30
11:30					<b>NEW</b> FLOW [強度 2.0] SHIORI (24日)	代謝UPヨガ [強度 2.0] Yuka	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	10:00
12:00	カラダ調整ヨガ [強度 1.0] Miyuki	溶岩浴	ヨガベーシック [強度 1.5] 8日・15日 shizuho 22日・29日 桃子	ヒーリングヨガ [強度 1.0] KANA	溶岩浴 (17日・31日)			11:00
13:00					<b>NEW</b> ボディコンディショニング ヨガ [強度 1.5] SHIORI (24日)	リラックス [強度 1.0] Satomi	溶岩浴	11:30
13:30	デトックスヨガ [強度 1.5] Aya	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi	溶岩浴	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴			12:30
14:30						ヨガベーシック [強度 1.5] Satomi	<b>NEW</b> アロマリラックス [強度 1.0] KANA	13:00
15:00	パワーヨガ [強度 2.0] Aya	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi	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			14:00
16:00						溶岩浴	<b>NEW</b> 肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] KANA	14:30
16:30	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	ストレッチ フローヨガ [強度 1.5] Kozue	Music Flow [強度 2.5] KANA			15:30
17:30						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
18:00	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			17:00
19:00						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
19:20	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	<b>NEW</b> リリース&コア [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			18:30
20:20						19:20 CLOSE		
20:40	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] Yuka	ゆるめる癒しヨガ [強度 1.0] 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。