

[2025年2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	
	8:45 STUDIO OPEN							
9:00	NEW リフレッシュヨガ [強度 1.0] siduca	NEW 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	NEW 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	NEW ヨガベーシック [強度 2.0] siduca	NEW 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 (7日・21日) FLOW [強度 2.0] SHIORI (14日・28日)	代謝UPヨガ [強度 2.0] Yuka	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	9:30
11:30								10:00
12:00	カラダ調整ヨガ [強度 1.0] Miyuki	溶岩浴	＼期間限定/ ヨガベーシック [強度 1.5] 5.19.26日 Kazusa 12日 桃子	ヒーリングヨガ [強度 1.0] KANA	溶岩浴 (7日・21日) ボディコンディショニング ヨガ [強度 1.5] SHIORI (14日・28日)	Yuka	真木レイナ	11:00
13:00						リラククス [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	溶岩浴			12:30
14:30						ヨガベーシック [強度 1.5] Satomi	キャンドルリラククス (アロマ) [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	NEW 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	リリース&コア [強度 2.0] Lulu	リラククス 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	アロマリラククス [強度 1.0] Lulu	ビューティー プログラム [強度 2.0] chica	NEW キャンドルナイト YOGA [強度 1.0] Yuka	ゆるめる癒しヨガ [強度 1.0] shizuho			
21:40								
	22:20 CLOSE							