

[ 2025年4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	
8:15 STUDIO OPEN								
8:30	リフレッシュヨガ [強度 1.0] siduca	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	NEW Flow [強度 2.0] Avi	NEW flow for women [強度 1.5] ELLY	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								9:30
10:00	ヨガベーシック [強度 2.0] siduca	FlowYoga [強度 2.0] Kazusa	Flow [強度 1.5] 桃子	NEW Deep stretch yoga [強度 1.5] Avi	パワーヨガ [強度 2.0] 4.18日 siduca 11.25日 SHIORI	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								11:00
11:30	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	＼期間限定／ ゆるめるヨーガ [強度 1.0] 桃子	ストレッチヨガ [強度 1.5] siduca (4.18日) ボディコンディショニング ヨガ [強度 1.5] SHIORI (11.25日)	NEW リラックスヨガ [強度 1.0] siduca	溶岩浴	11:30
12:30								12:30
13:00	デトックスヨガ [強度 1.5] Aya	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi	NEW 心穏やか キャンドルヨガ [強度 1.0] Mivuki	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	NEW ヨガベーシック [強度 1.5] siduca	キャンドルリラックス (アロマ) [強度 1.0] KANA	13:00
14:00								14:00
14:30	パワーヨガ [強度 2.0] Aya	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi	NEW やさしい アシュタンガヨガ [強度 2.0] Tomo	HOTトレーニング [強度 2.5] Kozue	NEW ヒーリング デトックス [強度 1.0]	溶岩浴	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] KANA	14:30
15:30								15:30
16:00	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	NEW ビギナー ピラティス [強度 1.5] Tomo	ストレッチ フローヨガ [強度 1.5] Kozue	NEW ダイエットヨガ [強度 2.5] KANA	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								17:00
17:30	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	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								18:30
19:00	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	リリース&コア [強度 2.0] KANA(1日・8日・15日) 桃子(22日・29日)	NEW キャンドル リラックスヨガ [強度 1.0] chica	NEW 免疫力UP ヨガ [強度 1.5] siduca	ヨガベーシック [強度 1.5] Kazusa(4・18・25日) 桃子(11日)	19:20 CLOSE		
20:00								
20:30	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] KANA(1日・8日・15日) 桃子(22日)	ビューティー プログラム [強度 2.0] chica	キャンドルナイト YOGA [強度 1.0] Yuka	緩める癒しヨガ [強度 1.0] Kazusa(4・18・25日) 桃子(11日)			
21:30								
22:10 CLOSE								

はコラーゲンライトありのレッスンになります。