

[2025年11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	リリース&ストレッチ [強度 1.0] 桃子	ほぐしヨガ [強度 1.5] Kazusa	FREE 溶岩浴	Flow [強度 2.0] Avi	Easy Flow [強度 1.5] Lulu	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	Flow [強度 1.5] 桃子	FlowYoga [強度 2.0] Kazusa	ストレッチヨガ [強度1.0] 植田マミ	Deep stretch yoga [強度 1.5]	シェイプアップYoga [強度 2.0] siduca (7日・21日) パワーヨガ [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	10:00
11:00								11:00
11:30	コラーゲン 溶岩浴	溶岩浴	ととのうハタヨガ [強度1.5] 植田マミ	ゆるめるヨーガ [強度 1.0] Lulu	ビギナーヨーガ [強度 1.5] siduca (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)	リラックスヨガ [強度 1.0] siduca	溶岩浴	11:30
12:30								12:30
13:00	リフレッシュヨガ [強度 1.0] siduca	骨盤ヨガ [強度 2.0] Kihi	心穏やか キャンドルヨガ [強度 1.0] Miyuki	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	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	ヨガベーシック [強度 2.0] siduca	ヨガベーシック [強度 1.5] Kihi	やさしい アシタンガヨガ [強度 2.5] Tomo	HOTトレーニング [強度 2.5] Kozue	ヒーリング デトックス [強度 1.0] KANA	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	コラーゲン 溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ビギナー ピラティス [強度 1.5]	ストレッチ フローヨガ [強度 1.5] Kozue	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 2.0] Tomo	16:00
17:00								17:00
17:30	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] shizuko	リンパデトックス [強度 2.0] Lulu	キャンドル リラックスヨガ [強度 1.0] chica	免疫力UPヨガ [強度 1.5] siduca	ヨガベーシック [強度 1.5] 桃子	19:20 CLOSE		
20:00								
20:30	ゆるめる癒しヨガ [強度 1.0] shizuko	アロマナイトヨガ [強度 1.0] Lulu	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] siduca	身体スッキリ 快眠ヨガ [強度 1.0] 桃子			
21:30								
22:10 CLOSE						 フォームローラー使用レッスン  コラーゲンライトありのレッスン		