

[2025年12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]	ほぐしヨガ [強度 1.5]	FREE 溶岩浴	Flow [強度 2.0]	Easy Flow [強度 1.5]	アロマ リフレッシュ [強度 1.5]	朝ヨガ [強度 1.0]	8:30
9:30	桃子 	Kazusa		Avi	Lulu	Yuka	真木レイナ	9:30
10:00	Flow [強度 1.5]	FlowYoga	ストレッチヨガ [強度1.0]	Deep stretch yoga [強度 1.5]	期間限定 太陽礼拝54回 [強度 2.0]	代謝UPヨガ [強度 2.0]	体幹 [強度 2.0]	10:00
11:00	桃子	Kazusa	植田マミ	Avi	siduca	Yuka	真木レイナ	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]	ゆるめるヨーガ [強度 1.0]	ビギナーヨガ [強度 1.5]	リラックスヨガ [強度 1.0]	溶岩浴	11:30
12:30			植田マミ	Lulu	siduca	siduca		12:30
13:00	リフレッシュヨガ [強度 1.0]	骨盤ヨガ [強度 2.0]	心穏やか キャンドルヨガ [強度 1.0]	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	ヨガベーシック [強度 1.5]	キャンドル リラックス (アロマ) [強度 1.0]	13:00
14:00	siduca	Kihi	Miyuki			siduca	KANA	14:00
14:30	ヨガベーシック [強度 2.0]	ヨガベーシック [強度 1.5]	やさしい アシュタンガヨガ [強度 2.5]	HOTトレーニング [強度 2.5]	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]	14:30
15:30	siduca	Kihi	Tomo	Kozue 	KANA		KANA 	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]	ダイエットヨガ [強度 2.5]	ボディメイク [強度 2.5]	コアコントロール [強度 2.0]	16:00
17:00			Tomo	Kozue	KANA	Kozue	Tomo	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]	リフレッシュヨガ [強度 1.0]	17:30
18:30						Kozue 	Tomo	18:30
19:00	ヨガベーシック [強度 1.5]	リンパデトックス [強度 2.0]	キャンドル リラックスヨガ [強度 1.0]	免疫力UPヨガ [強度 1.5]	ヨガベーシック [強度 1.5]	19:20 CLOSE		
20:00	shizaho	Lulu	chica	siduca	桃子			
20:30	ゆるめる癒しヨガ [強度 1.0] shizaho 	アロマナイトヨガ [強度 1.0] Lulu	ピューティー ⁺ 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