

[2026年3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 | 桃子  | Kazusa | | Avi | Lulu | Yuka | 真木レイナ | 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] Avi | シェイプアップYoga [強度 2.0] siduca (6日) パワーヨガ [強度 2.0] SHIORI (27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 | 桃子 | Kazusa | 植田マミ | Avi | SHIORI (27日) | 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] 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 (6日) ボディコンディショニング ヨガ [強度 1.5] SHIORI (27日) | リラックスヨガ [強度 1.0] siduca | 溶岩浴 | 11:30 |
| 12:30 | | | 植田マミ | Lulu | SHIORI (27日) | siduca | | 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 | 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 | siduca | Kihi | Miyuki | | | | KANA | 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 | アシュタンガヨガ [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 | 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] Tomo | 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 | | | 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] Kozue  | 週末 リフレッシュヨガ [強度 1.0] Tomo | 17:30 |
| 18:30 | | | | | | Kozue | Tomo | 18:30 |
| 19:00 | ヨガベーシック [強度 1.5] shizuko | NEW 美姿勢 (アロマ) [強度 1.5] 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 | shizuko | Lulu | chica | siduca | 桃子 | | | |
| 20:30 | ゆるめる癒しヨガ [強度 1.0] shizuko  | NEW アロマナイト デトックス [強度 2.0] 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 | ストレッチyoga [強度 1.5] 桃子 |  | | |
| 21:30 | shizuko | Lulu | chica | siduca | 桃子 | | | |
| 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 | | |