


[2026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]	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30	
9:30	桃子 	Kazusa		Avi	Lulu		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	NEW ヨガベーシック [強度 2.0] siduca	体幹 [強度 2.0] 真木レイナ	10:00	
11:00	桃子	Kazusa	植田マミ	Avi	siduca	siduca	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	ビギナーヨガ [強度 1.5] siduca	NEW リラククスヨガ [強度 1.0] Izumi	溶岩浴	11:30	
12:30			植田マミ	Lulu	siduca	Izumi		12:30	
13:00	リフレッシュヨガ [強度 1.0] siduca	NEW ヨガベーシック [強度2.0] michill	キャンドルヨガ [強度 1.0] Miyuki	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	NEW 姿勢改善ヨガ [強度 1.5] Izumi	キャンドル リラククス (アロマ) [強度 1.0] KANA	13:00	
14:00	siduca	michill	Miyuki				KANA	14:00	
14:30	ヨガベーシック [強度 2.0] siduca	リラククスヨガ [強度1.0] michill	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	michill	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] Itsuku(4月代行)	美姿勢 (アロマ) [強度 1.5] Itsuku(4月代行)	キャンドル リラククスヨガ [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	Itsuku(4月代行)	Itsuku(4月代行)	chica	siduca	桃子				
20:30	ゆるめる 癒しヨガ [強度 1.0] Itsuku(4月代行)	アロマナイト デトックス [強度 2.0] Itsuku(4月代行)	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	Itsuku(4月代行)	Itsuku(4月代行)	chica	siduca	桃子				
22:10 CLOSE									

 コラーゲンライトありのレッスン