

[ 2026年6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<br>[強度 1.0]<br>桃子           | ほぐしヨガ<br>[強度 1.5]<br>Kazusa         | FREE<br>溶岩浴                          | Flow<br>[強度 2.0]<br>Avi  | Easy Flow<br>[強度 1.5]<br>Lulu  | アロマ<br>リフレッシュ<br>[強度 1.5]<br>siduca   | 朝ヨガ<br>[強度 1.0]<br>真木レイナ  | 8:30  |  |
| 9:30             | 桃子                                     | Kazusa                              |                                      | Avi  | Lulu   | siduca  | 真木レイナ   | 9:30  |  |
| 10:00            | Flow<br>[強度 1.5]<br>桃子  | FlowYoga<br>[強度 2.0]<br>Kazusa      | ストレッチヨガ<br>[強度1.0]<br>植田マミ           | Deep stretch<br>yoga<br>[強度 1.5]<br>Avi  | シェイプアップ<br>yoga<br>[強度 2.0]<br>siduca  | ヨガベーシック<br>[強度 2.0]<br>siduca   | 体幹<br>[強度 2.0]<br>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<br>溶岩浴  | 溶岩浴                                 | ととのうハタヨガ<br>[強度1.5]<br>植田マミ          | ゆるめるヨーガ<br>[強度 1.0]<br>Lulu  | ビギナーヨガ<br>[強度 1.5]<br>siduca   | リラクソヨガ<br>[強度 1.0]<br>Izumi   | 溶岩浴   | 11:30 |  |
| 12:30            |   |                                     | 植田マミ<br>心穏やか                         | Lulu   | siduca   | Izumi   |   | 12:30 |  |
| 13:00            | リフレッシュヨガ<br>[強度 1.0]<br>siduca  | ヨガベーシック<br>[強度2.0]<br>michill       | キャンドルヨガ<br>[強度 1.0]<br>Miyuki        | 溶岩浴  | コラーゲン<br>溶岩浴   | 姿勢改善ヨガ<br>[強度 1.5]<br>Izumi   | キャンドル<br>リラクソ<br>(アロマ)<br>[強度 1.0]<br>KANA  | 13:00 |  |
| 14:00            | siduca  | michill                             | Miyuki                               |  |  |   | KANA  | 14:00 |  |
| 14:30            | ヨガベーシック<br>[強度 2.0]<br>siduca   | リラクソヨガ<br>[強度1.0]<br>michill        | アシュタンガヨガ<br>[強度 2.5]<br>Tomo         | HOTトレーニング<br>[強度 2.5]<br>Kozue  | ヒーリング<br>デトックス<br>[強度 1.0]<br>KANA   | 溶岩浴   | 肩こり腰痛<br>解消ヨガ<br>[強度 1.5]<br>KANA  | 14:30 |  |
| 15:30            | siduca  | michill                             | Tomo                                 | Kozue  | KANA   |   | KANA  | 15:30 |  |
| 16:00            | コラーゲン<br>溶岩浴  | コラーゲン<br>溶岩浴                        | ビギナー<br>ピラティス<br>[強度 1.5]<br>Tomo    | ストレッチ<br>フローヨガ<br>[強度 1.5]<br>Kozue  | 肩こり腰痛<br>解消ヨガ<br>[強度 1.5]<br>Kozue  | ボディメイク<br>[強度 2.5]<br>Kozue   | コアコントロール<br>[強度 2.0]<br>Tomo  | 16:00 |  |
| 17:00            |   |                                     | Tomo                                 | Kozue  |  | Kozue   | Tomo  | 17:00 |  |
| 17:30            | 溶岩浴   | 溶岩浴                                 | 溶岩浴                                  | コラーゲン<br>溶岩浴   | 溶岩浴  | 筋膜ストレッチ<br>[強度 1.5]<br>Kozue   | 週末<br>リフレッシュヨガ<br>[強度 1.0]<br>Tomo  | 17:30 |  |
| 18:30            |   |                                     |                                      |  |  | Kozue   | Tomo  | 18:30 |  |
| 19:00            | ヨガベーシック<br>[強度 1.5]<br>shizuhō  | 美姿勢<br>(アロマ)<br>[強度 1.5]<br>Lulu    | キャンドル<br>リラクソヨガ<br>[強度 1.0]<br>chica | 免疫力UPヨガ<br>[強度 1.5]<br>siduca  | NEW<br>ヴィンヤサフォー<br>[強度 2.0]<br>Itsuku  | 19:20 CLOSE   |   |       |  |
| 20:00            | shizuhō   | Lulu                                | chica                                | siduca   | Itsuku   |    |   |       |  |
| 20:30            | ゆるめる<br>癒しヨガ<br>[強度 1.0]<br>shizuhō  | アロマナイト<br>デトックス<br>[強度 2.0]<br>Lulu | ビューティー<br>プログラム<br>[強度 2.0]<br>chica | キャンドルナイト<br>YOGA<br>[強度 1.0]<br>siduca   | NEW<br>ヨガベーシック<br>[強度 1.0]<br>Itsuku   |   |   |       |  |
| 21:30            | shizuhō   | Lulu                                | chica                                | siduca   | Itsuku   |   |   |       |  |
| 22:10 CLOSE      |   |                                     |                                      |  |  |  フォームローラー使用レッスン<br> コラーゲンライトありのレッスン |   |       |  |