

[2026年7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] siduca	朝ヨガ [強度 1.0] 真木レイナ	8:30
9:30	桃子 	Kazusa		Avi	Lulu	siduca	真木レイナ	9:30
10:00	NEW 美尻 [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	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	リラックスヨガ [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	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	姿勢改善ヨガ [強度 1.5] Izumi	キャンドル リラックス (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	リラックスヨガ [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 フローヨガ [強度 1.5] Kozue	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5] Kozue 	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		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] shizuhō	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	NEW ヴィンヤサフォー [強度 2.0] Itsuku	19:20 CLOSE		
20:00	shizuhō	Lulu	chica	siduca	Itsuku			
20:30	ゆるめる 癒しヨガ [強度 1.0] shizuhō 	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	NEW ヨガベーシック [強度 1.0] 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  コラーゲンライトありのレッスン		