

[2026年10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] Kazusa	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 	【代行】6日 Lulu		Avi	Lulu	siduca	真木レイナ	9:30
10:00	美尻 [強度 1.5]	FlowYoga [強度 2.0] Kazusa	ストレッチヨガ 【強度1.0】	Deep stretch yoga [強度 1.5]	シェイプアップ yoga [強度 2.0]	ヨガベーシック [強度 2.0]	体幹 [強度 2.0]	10:00
11:00	桃子	【代行】6日 Lulu	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]	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 心穏やか	Lulu	siduca	Izumi		12:30
13:00	リフレッシュヨガ [強度 1.0]	ヨガベーシック [強度2.0]	キャンドルヨガ [強度 1.0]	溶岩浴	コラーゲン 溶岩浴	姿勢改善ヨガ [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	michill	Miyuki			Izumi	KANA	14:00
14:30	ヨガベーシック [強度 2.0]	リラックスヨガ [強度1.0]	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	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]	ストレッチ フローヨガ [強度 1.5]	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5]	ボディメイク [強度 2.5]	AfroBeatYoga [強度 2.0]	16:00
17:00			Tomo	Kozue		Kozue	asami	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]	NEW 陰スパイアYoga [強度 1.0]	
18:30						Kozue 	asami	18:30
19:00	ヨガベーシック [強度 1.5]	美姿勢 (アロマ) [強度 1.5]	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]	ヴィンヤサフロー [強度 2.0]	19:20 CLOSE 		
20:00	shizuho	Lulu	chica	siduca	Itsuku			
20:30	ゆるめる 癒しヨガ [強度 1.0]	アロマナイト デトックス [強度 2.0] Lulu	コンディショニング ヨガ [強度 1.5] chica	キャンドルナイト YOGA [強度 1.0] siduca	ヨガベーシック [強度 1.0] Itsuku			
21:30	shizuho							
	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		