

[2026年 11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]	~~11・12月限定~~ リラックスヨガ [強度 1.0]	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] 真木レイナ (29日 Izumi)	8:30
9:30	桃子 	siduca		Avi	Lulu	siduca		9:30
10:00	美尻 [強度 1.5]	~~11・12月限定~~ シェイプUpFlow [強度 2.0]	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] 真木レイナ (29日 Izumi)	10:00
11:00	桃子	3日 siduca 17・24日 Izumi	植田マミ	Avi	siduca	siduca		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]	~~ゆるめるヨガ~~ [強度 1.0] 【代行】 5・26日 KANA 12・19日 Izumi	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		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 (11日 KANA)			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 アシタンガヨガ [強度 2.5]	ボディメイク [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]	筋膜ストレッチ [強度 1.5]	肩こり腰痛 解消ヨガ [強度 1.5]	HOTトレーニング [強度 2.5]	~~NEW~~ AfroBeatYoga [強度 2.0]	16:00
17:00			Tomo	Kozue 	KANA 	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	ストレッチ フローヨガ [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] 【代行】 2・9・16日 桃子 23日 Kozue	美姿勢(アロマ) [強度 1.5] 【代行】 Itsuku	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]	ヴィンヤサフォー [強度 2.0]	19:20 CLOSE		
20:00			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]	コンディショニング ヨガ [強度 1.5]	キャンドルナイト YOGA [強度 1.0]	ヨガベーシック [強度 1.0]			
21:30	2・9・16日 桃子	【代行】 Itsuku	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		