

学芸大学スタジオ 10月のタイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
						08:30 ゆるゆる ストレッチヨガ 【ララ】 ☆☆☆		フローヨガ 【Kaimy】 ☆☆☆
09:00 ゆるゆる ビューティヨガ 【Kyoko】 ☆☆☆		ピギナー ヨガ 【Kaimy】 ☆☆☆	ゆるゆる ストレッチヨガ (ポール使用) 【ai】 ☆☆☆	※秋季限定※ 秋風香る アロマヨガ 【リマコ】 ☆☆☆	むくみ スッキリヨガ 【Kyoko】 ☆☆☆			
10:00						10:00 魅せるボディ メイクヨガ 【ララ】 ☆☆☆		パワーヨガ 【Kaimy】 ☆☆☆
10:30 ベーシックヨガ (ブロック使用) 【Kyoko】 ☆☆☆		朝の 太陽ヨガ 【mina】 ☆☆☆	体の軸を 整えるヨガ 【ai】 ☆☆☆	ベーシック ヨガ 【リマコ】 ☆☆☆	ディープ リラククスヨガ 【Hoyumi】 ☆☆☆			
11:30						11:30 ピギナー ヨガ 【Tomomi】 ☆☆☆		ベーシック ヨガ 【Shino】 ☆☆☆
12:00 ディープ リラククスヨガ 【Kozue】 ☆☆☆		アロマ リフレッシュヨガ 【Wakana】 ☆☆☆	アロマ 美脚ヨガ 【Kyoko】 ☆☆☆	デトックスリンパヨガ (短パン着用) (アロマオイル) 【kao】 ☆☆☆	フローヨガ 【Hoyumi】 ☆☆☆			
13:00						13:00 骨盤 ビューティヨガ 【亮子】 ☆☆☆		アロマ リフレッシュヨガ 【Shino】 ☆☆☆
						14:00		
17:00 フローヨガ 【yuumi】 ☆☆☆		ディープ リラククスヨガ 【百花】 ☆☆☆	アロマ リフレッシュヨガ 【Mio】 ☆☆☆	魅せるボディ メイクヨガ 【Kaimy】 ☆☆☆	美的アンチ エイジングヨガ (短パン着用) 【いね】 ☆☆☆	14:30 デトックスリンパヨガ (短パン着用) (アロマオイル) 【亮子】 ☆☆☆		アロマ 美脚ヨガ 【Yacchi】 ☆☆☆
18:00						15:30		
18:30 ピギナー ヨガ 【AYAKO】 ☆☆☆		ダイエット ヨガ 【Hoyumi】 ☆☆☆	骨盤 ビューティヨガ 【美菜】 ☆☆☆	デトックスリンパヨガ (短パン着用) (アロマオイル) 【Yuumi】 ☆☆☆	フローヨガ 【いね】 ☆☆☆	16:00 フローヨガ 【Hoyumi】 ☆☆☆		美的アンチ エイジングヨガ 【Yacchi】 ☆☆☆
19:30						17:00		
20:00 魅せるボディ メイクヨガ 【Mio】 ☆☆☆		ベーシック ヨガ 【Hoyumi】 ☆☆☆	1日の 自分癒やしヨガ 【NANA】 ☆☆☆	体の軸を 整えるヨガ 【Yuumi】 ☆☆☆	小顔ヨガ 【いね】 ☆☆☆	18:20 Men's ベーシック ヨガ 【Hoyumi】		
21:00						19:20		
21:30 アロマ リフレッシュヨガ 【Mio】 ☆☆☆		ゆるゆる ストレッチヨガ 【あゆみ】 ☆☆☆	美的アンチ エイジングヨガ 【NANA】 ☆☆☆	ディープ リラククスヨガ 【KANA】 ☆☆☆	月のヨガ 【あゆみ】 ☆☆☆			
22:30								
22:45 Men's ベーシック ヨガ 【あゆみ】								
23:45								

10月8日(月)祝日スケジュール

10:00~11:00	骨盤ビューティヨガ【Kyoko】
11:30~12:30	ベーシックヨガ【Kyoko】
13:00~14:00	ディープリラククスヨガ【Kozue】
14:30~15:30	ピギナーヨガ【AYAKO】

運動量表示のお知らせ

- 運動量1 ☆☆☆ — 初めての方でも安心！初心者向けクラス
- 運動量2 ☆☆☆ — もう少しステップアップしたい！
自分の可能性を引き出すクラス
- 運動量3 ☆☆☆ — もっと深めたい！経験者向けクラス
- 美容系(運動量1~2) — 骨盤の歪み、ひえやむくみ、たるみ、便秘など
女性トラブルを改善したい方へ特化したクラス