

## 12-2月調布タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00   10:50	ピギナーヨガ 【和歌子】 ★	リラックス フローヨガ 【Naomi】 ★	ピギナーヨガ 【Natsu】 ★	朝の リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★★	定休日	10:00   10:50	骨盤 ビューティーヨガ 【ナツコ】 ★	ベーシックヨガ (ボール使用) 【miwa】 ★★
11:20   12:10	ハタヨガ ベーシック 【和歌子】 ★★	! 冬季限定! 肩こり解消ヨガ 【chie】 ★★	美的 アンチエイジングヨガ 【Natsu】 ★★	デトックス リンパヨガ 【ちひろ】 ★		11:20   12:10	体の軸を 整えるヨガ 【Shino】 ★★	ピギナーヨガ 【ナツコ】 ★
12:40   13:30	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【和歌子】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【chie】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【RIRI】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【ちひろ】 ★		12:40   13:30	アロマ 美脚ヨガ 【Shino】 ★	魅せる ボディメイクヨガ 【ナツコ】 ★★
						14:00   14:50	ベーシックヨガ 【Hiroko】 ★★	ビューティー ウエストヨガ 【ayumi】 ★★
						15:20   16:10	ピギナーヨガ 【Hiroko】 ★	ディープ リラックスヨガ 【ayumi】 ★
18:30   19:20	アロマ溶岩浴 ☆期間限定☆ ★	パワーヨガ 【Natsu】 ★★★	! 冬季限定! ダイエットパワーヨガ 【和歌子】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【Kumiko】 ★				
19:50   20:40	美的 アンチエイジングヨガ 【Natsume】 ★★	むくみ スッキリヨガ (アロマオイル) 【Natsu】 ★	1日の 自分癒しヨガ 【和歌子】 ★	! 冬季限定! 美尻ヨガ 【Natsu】 ★★				
21:10   22:00	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Natsume】 ★	1日の 自分癒しヨガ 【kumiko】 ★	デトックス リンパヨガ 【momoko】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【Natsu】 ★				



### 運動量表示のお知らせ

- 運動量 1 ☆☆☆ - 初めの方でも安心! 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