

12～2月学芸大学タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
						8:30 9:30	ゆるゆる ストレッチヨガ 【ララ】 ★	フローヨガ 【Kaimy】 ★★
9:00 10:00	ストレス 解放ヨガ 【Kyoko】 ★	ビギナーヨガ 【Kaimy】 ★	ゆるゆる ストレッチヨガ (ボール使用) 【ai】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【リマコ】 ★	むくみ スッキリヨガ 【Kyoko】 ★★	10:00 11:00	魅せる ボディメイクヨガ 【ララ】 ★★	パワーヨガ 【Kaimy】 ★★★
10:30 11:30	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】 ★★	ディーブ リラクソヨガ 【Hoyumi】 ★	11:30 12:30	ビギナーヨガ 【Tomomi】 ★	ベーシックヨガ 【Shino】 ★★
12:00 13:00	ディーブ リラクソヨガ 【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 14:00	骨盤ビューティー ヨガ 【kao】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Shino】 ★
						14:30 15:30	デトックス リンパヨガ (短パン着用) (アロマオイル) 【kao】 ★	アロマ 美脚ヨガ 【Yacchi】 ★★
17:00 18:00	フローヨガ 【yuumi】 ★★	ディーブ リラクソヨガ 【百花】 ★	冬のデトックス アロマヨガ 【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) (アロマオイル使用) 【いね】 ★★	16:00 17:00	フローヨガ 【Hoyumi】 ★★	冬の快腸ヨガ 【Yacchi】 ★
18:30 19:30	ビギナーヨガ 【AYAKO】 ★	ダイエットヨガ 【Hoyumi】 ★★★	骨盤ビューティー ヨガ 【美菜】 ★	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【yuumi】 ★	フローヨガ 【いね】 ★★	18:20 19:20	Men's ベーシックヨガ 【Hoyumi】	
20:00 21:00	魅せるボディ メイクヨガ 【Mio】 ★★	ベーシックヨガ 【Hoyumi】 ★★	1日の 自分癒しヨガ 【NANA】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【yuumi】 ★★	小顔ヨガ 【いね】 ★			
21:30 22:30	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】 ★★	ディーブ リラクソヨガ 【KANA】 ★	月のヨガ 【あゆみ】 ★★			
22:45 23:45		Men's ベーシックヨガ 【あゆみ】						

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

