

## 12~2月日吉タイムスケジュール

|                     | 月                          | 火   | 水                           | 木                                  | 金                   |                         | 土                          | 日   |
|---------------------|----------------------------|---|-----------------------------|------------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|---|
|                     |                            |   |                             |                                    | 定休日                 | 8:30<br> <br>9:20       | 朝の<br>リフレッシュヨガ<br>【Yacchi】 | アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>【sonoka】                 |
|                     |                            |   |                             |                                    |                     |                         | ★★                         | ★   |
| 10:00<br> <br>11:00 | ③ダイエットヨガ<br>【Hoyumi】       | 美脚ヨガ<br>【Yacchi】                            | ゆるゆる<br>ストレッチヨガ<br>【Satoko】 | 骨盤<br>ビューティーヨガ<br>(ボール使用)<br>【YUI】 |                     | 9:50<br> <br>10:40      | ※冬季限定※<br>快調ヨガ<br>【Yacchi】 | (美)デトックスリン<br>パヨガ(アロマオイ<br>ル使用)<br>【sonoka】 |
|                     | ★★★                        | ★★  | ★                           | ★★                                 |                     |                         | ★                          | ★   |
| 11:30<br> <br>12:30 | ビギナーヨガ<br>【Hoyumi】         | (美)デトックスリン<br>パヨガ(アロマオイ<br>ル使用)<br>【Yacchi】 | 筋膜リリースヨガ<br>【Satoko】        | ベーシックヨガ<br>【YUI】                   |                     | 11:10<br> <br>12:00     | ビギナーヨガ<br>【REIKO】          | ベーシックヨガ<br>【momo】                           |
|                     | ★                          | ★   | ★★                          | ★★                                 |                     |                         | ★                          | ★★  |
| 13:00<br> <br>14:00 | プライベートレス<br>スン<br>【Hoyumi】 |   | むくみスッキリ<br>ヨガ<br>【maco】     | (美)デトックスリン<br>パヨガ<br>【AYAKA】       |                     | 12:30<br> <br>13:20     | フローヨガ<br>【REIKO】           | ディープリラクソ<br>スヨガ<br>【momo】                   |
|                     |                            |   | ★                           | ★                                  |                     |                         | ★★                         | ★   |
|                     |                            |   |                             |                                    |                     | 13:50<br> <br>14:40     | むくみスッキリ<br>ヨガ<br>【REIKO】   | 骨盤<br>ビューティーヨガ<br>【Mammy】                   |
|                     |                            |   |                             |                                    |                     |                         | ★                          | ★   |
|                     |                            |   |                             |                                    |                     | 15:10<br> <br>16:00     | パワーヨガ<br>【いね】              | ビギナーヨガ<br>【Mammy】                           |
|                     |                            |   |                             |                                    |                     |                         | ★★★                        | ★   |
| 18:30<br> <br>19:20 | 骨盤<br>ビューティーヨガ<br>【なぐ】     | アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>【有子】                     | ビギナーヨガ<br>【Hoyumi】          | ※限定※<br>経路リンパヨガ<br>【Asami】         | 16:30<br> <br>17:20 | ゆるゆる<br>ストレッチヨガ<br>【いね】 | 体の軸を整えるヨガ<br>【Asami】       |   |
|                     | ★                          | ★   | ★                           | ★★                                 |                     | ★                       | ★★                         |   |
| 19:50<br> <br>20:40 | 体の軸を整えるヨガ<br>【なぐ】          | ※冬季限定※<br>冬のデトックスフ<br>ローヨガ<br>【Yuumi】       | 美尻ヨガ<br>【Hoyumi】            | フローヨガ<br>【Asami】                   |                     |                         |                            |   |
|                     | ★★                         | ★★  | ★★★                         | ★★                                 |                     |                         |                            |   |
| 21:10<br> <br>22:00 | ディープリラクソ<br>スヨガ<br>【なぐ】    | 骨盤<br>ビューティーヨガ<br>【Yuumi】                   | イブニングフローヨ<br>ガ<br>【Hoyumi】  | 1日の自分癒やし<br>ヨガ<br>【Asami】          |                     |                         |                            |   |
|                     | ★                          | ★   | ★★                          | ★                                  |                     |                         |                            |   |

### 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