

12～2月吉祥寺タイムスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 土 | 日 |
|---------------------|---|----------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------------|---|
| | | | | | | 8:30 9:30 | ビギナー ヨガ 【ayumi】 ★ | 朝の 太陽ヨガ 【ayumi】 ★★ |
| 10:00 11:00 | 体の軸を 整えるヨガ (ボール使用) 【ai】 ★★ | リラックス フローヨガ 【Kumiko】 ★ | ディーブ リラックスヨガ 【ayumi】 ★ | 朝の 太陽ヨガ 【Kumiko】 ★★ | | 10:00 11:00 | 骨盤 ビューティヨガ 【ayumi】 ★★ | ディーブ リラックスヨガ 【ayumi】 ★ |
| 11:30 12:30 | デトックス リンパヨガ (アロマオイル使用) 【ai】 ★ | ダイエットヨガ 【Hoyumi】 ★★★ | ※冬季限定※ 冬の代謝UPヨガ (ボール使用) 【ayumi】 ★★ | 美的アンチ エイジングヨガ 【momo】 ★★ | | 11:30 12:30 | パワーヨガ 【Hoyumi】 ★★★ | ※冬季限定※ 冬のダイエット パワーヨガ 【Hoyumi】 ★★★ |
| 13:00 14:00 | フローヨガ 【momo】 ★★ | 骨盤 ビューティヨガ 【Hoyumi】 ★★ | アロマ リフレッシュヨガ 【ayumi】 ★ | ベーシック ヨガ 【Hiroko】 ★★ | | 13:00 14:00 | ディーブ リラックスヨガ 【Hoyumi】 ★ | アロマ リフレッシュヨガ 【Hoyumi】 ★ |
| 14:30 15:30 | むくみ スッキリヨガ 【momo】 ★ | ビギナー ヨガ 【Hiroko】 ★ | デトックス リンパヨガ 【Natsuki】 ★★ | ゆるゆる ストレッチヨガ 【Chie】 ★ | | 14:30 15:30 | むくみ スッキリヨガ 【TAKI】 ★ | ビギナー ヨガ 【Ami】 ★ |
| | | | | | | 16:00 17:00 | ゆるゆる ストレッチヨガ 【TAKI】 ★ | 美的アンチ エイジングヨガ 【Ami】 ★★ |
| 18:30 19:20 | ディーブ リラックスヨガ 【Chie】 ★ | フローヨガ 【SATOMI】 ★★ | 体の軸を 整えるヨガ 【Chie】 ★★ | ※冬季限定※ 腰回り温め ヨガ 【ai】 ★ | | | | |
| 19:50 20:40 | 魅せるボディ メイクヨガ 【yacco】 ★★ | アロマ リフレッシュヨガ 【SATOMI】 ★ | 美的アンチ エイジングヨガ 【Natsume】 ★★ | パワーヨガ 【初級】 【ai】 ★★ | フローヨガ 【有希】 ★★ | | | |
| 21:10 22:00 | 1日の 自分癒やしヨガ 【yacco】 ★ | 体の軸を 整えるヨガ 【shui】 ★★ | ゆるゆる ストレッチヨガ 【Natsume】 ★ | デトックス リンパヨガ 【MAMI】 ★ | 1日の 自分癒やしヨガ 【有希】 ★ | | | |

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