

12～2月中野タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00 10:50	アロマ美脚ヨガ 【Shino】 ★★	定休日	ビギナーヨガ 【yuumi】 ★	朝の太陽ヨガ 【かおり】 ★★	骨盤 ビューティーヨガ 【Asami】 ★	10:00 10:50	ベーシックヨガ 【ai】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【yuumi】 ★
11:20 12:10	リラックス フローヨガ 【Shino】 ★		ベーシックヨガ 【yuumi】 ★★	むくみ スッキリヨガ 【かおり】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Asami】 ★	11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【ai】 ★	むくみスッキリヨガ 【yuumi】 ★
14:30 15:20					アロマ溶岩浴 【期間限定】	12:40 13:30	美的 アンチエイジングヨ ガ 【Asami】 ★★	体の軸を 整えるヨガ (ボール使用) 【いね】 ★★
						14:00 14:50	ビギナーヨガ 【Asami】 ★	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 半袖orノースリーブ 【いね】 ★
18:30 19:20	むくみ スッキリヨガ 【Asami】 ★		体の軸を 整えるヨガ 【リマコ】 ★★	アロマ美脚ヨガ 【有希】 ★	魅せる ボディメイクヨガ 【KEIKO】 ★★	15:20 16:10	フローヨガ 【Asami】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【有希】 ★
19:50 20:40	フローヨガ 【Asami】 ★★		ゆるゆる ストレッチヨガ 【リマコ】 ★	ベーシックヨガ 【有希】 ★★	骨盤 ビューティーヨガ 【ayane】 ★	17:30 18:20		Men's ベーシックヨガ 【百合香】
21:10 22:00	ビギナーヨガ 【有希】 ★		骨盤 ビューティーヨガ 【niini】 ★★	1日の自分癒しヨ ガ 【niini】 ★	ディープ リラックスヨガ 【ayane】 ★			

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