

12月ー2月 センター北スタジオ タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
					定休日			
10:00 11:00	パワーヨガ (初級) 【Mari】 ★★★	デトックス リンパヨガ 【ゆかり】 ★★	朝の太陽ヨガ 【ちひろ】 ★★	ディープ リラクセスヨガ 【マイ】 ★		10:00 11:00	体の軸を 整えるヨガ 【AYAKA】 ★★	ビギナーヨガ 【ちひろ】 ★
11:30 12:30	ビギナーヨガ 【Mari】 ★	朝のリフレッシュ ヨガ 【ゆかり】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★	むくみすっきり ヨガ 【Miho】 ★★		11:30 12:30	ビギナーヨガ 【AYAKA】 ★	むくみすっきり ヨガ 【ちひろ】 ★★
13:00 14:00	ベーシックヨガ 【Lu】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【yonmu】 ★	アロマ溶岩浴	アロマ リフレッシュヨガ 【Miho】 ★		13:00 14:00	アロマ溶岩浴	アロマ リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★
						14:30 15:30	お腹くびれヨガ 【Tomomi】 ★★	パワーヨガ (初級) 【ちい】 ★★★
						16:00 17:00	1日の自分癒やし ヨガ 【Tomomi】 ★	デトックス リンパヨガ 【ちい】 ★★
18:30 19:20	1日の自分癒やし ヨガ 【Sonoka】 ★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Rumi】 ★	骨盤ビューティー ヨガ 【Mammy】 ★★	秋むくみ解消 リンパヨガ 【有子】 ★★				
19:50 20:40	骨盤ビューティー ヨガ 【ふくよ】 ★	むくみすっきり ヨガ 【ももえ】 ★★	1日の自分癒やし ヨガ 【Sayaka】 ★	ベーシックヨガ 【いね】 ★★				
21:10 22:00	ディープ リラクセスヨガ 【ふくよ】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【ももえ】 ★	ベーシックヨガ 【Sayaka】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【いね】 ★				

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



※レッスンやインストラクターは予告なく変更になる場合がございます。予めご承知下さいませ。