

12月～2月戸越銀座タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00 10:50	朝の太陽ヨガ 【AYAKA】 ★★	定休日	ビギナーヨガ 【kao】 ★	朝のリフレッシュヨ ガ 【Kasumi】 ★★	骨盤ビューティー ヨガ 【saku】 ★	10:00 10:50	パワーヨガ 【Kana】 ★★★	朝の太陽ヨガ 【Mahima】 ★★
11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【AYAKA】 ★		むくみすっきり ヨガ 【kao】 ★★	アロマ美脚ヨガ 【Kasumi】 ★	冬期限定！ 呼吸を巡らせる ヨガ 【saku】 ★★	11:20 12:10	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Kana】 ★	ビギナーヨガ 【Mahima】 ★
12:40 13:30	アロマ溶岩浴		アロマ溶岩浴		アロマ溶岩浴	12:40 13:30	骨盤ビューティー ヨガ (ボール使用) 【mana】 ★★	体の軸を 整えるヨガ 【kao】 ★★
						14:00 14:50	アロマ リフレッシュヨガ 【NOZOMI】 ★	冬期限定！ 肩こり解消ヨガ 【kao】 ★
18:30 19:20	むくみすっきり ヨガ 【ちい】 ★		体の軸を 整えるヨガ 【mana】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【ayane】 ★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【AYAKO】 ★	15:20 16:10	ベーシックヨガ 【NOZOMI】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【kao】 ★
19:50 20:40	ベーシックヨガ 【yuumi】 ★★		ビギナーヨガ 【ALI】 ★	骨盤ビューティー ヨガ 【ふくよ】 ★★	魅せる ボディメイクヨガ 【Natsu】 ★★			
21:10 22:00	リラックス フローヨガ 【yuumi】 ★		デトックス リンパヨガ 【ALI】 ★	1日の自分癒やし ヨガ 【ふくよ】 ★	ディープ リラックスヨガ 【Natsu】 ★			

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