

12～2月綱島タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
					定休日	8:30 9:20	朝の リフレッシュヨガ 【Mari】 ★★	ビギナーヨガ 【takeae】 ★
10:00 11:00	朝のリフレッシュヨ ガ 【Kanao】 ★★	ビギナーヨガ 【Yoco】 ★	むくみスッキリ ヨガ 【Wakana】 ★	骨盤 ビューティーヨガ 【saku】 ★		9:50 10:40	ゆるゆる ストレッチヨガ 【いね】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【takeae】 ★★
11:30 12:30	デトックスリンパ ヨガ 【Sonoka】 ★★	美脚ヨガ 【Yoco】 ★★	体の軸を整える ヨガ 【Wakana】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【Yacchi】 ★		11:10 12:00	フローヨガ (ボール使用) 【いね】 ★★	ビューティー ウエストヨガ 【AYAKO】 ★★
13:00 14:00	ビギナーヨガ 【Sonoka】 ★	※冬季限定※ 呼吸を巡らせる ヨガ 【Miho】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Wakana】 ★	魅せるボディ メイクヨガ 【Yacchi】 ★★		12:30 13:20	小顔ヨガ 【いね】 ★	ベーシックヨガ 【AYAKO】 ★★
						13:50 14:40	快調ヨガ 【Yacchi】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Risa】 ★
17:10 18:00	デトックスリンパヨ ガ (短パン着用) (アロマオイル) 【REIKO】 ★	体の軸を整える ヨガ 【茉樹】 ★★				15:10 16:00	美脚ヨガ 【Yacchi】 ★★	魅せるボディ メイクヨガ 【ララ】 ★★
18:30 19:20	月のヨガ 【REIKO】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【茉樹】 ★	フローヨガ 【Yoco】 ★★	ベーシックヨガ 【yukari】 ★★		16:30 17:20	ベーシックヨガ 【SAYAKA】 ★★	むくみスッキリ ヨガ 【ララ】 ★
19:50 20:40	魅せるボディ メイクヨガ 【SAYAKA】 ★★	ベーシックヨガ 【chigu】 ★★	お腹くびれヨガ (ボール使用) 【Tomomi】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【あやの】 ★		18:30 19:30	Men's ベーシックヨガ 【yuki】	
21:10 22:00	リラックスフロ ー ヨガ 【SAYAKA】 ★	むくみスッキリ ヨガ 【chigu】 ★	1日の自分癒やし ヨガ 【Tomomi】 ★	デトックスリンパ ヨガ 【あやの】 ★				

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