

元住吉スタジオ 7月のタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
					定休日	08:30 ～ 09:20	むくみ スッキリヨガ 【ちひろ】 ★★☆	朝の 太陽ヨガ 【momo】 ★★☆
10:00 ～ 11:00	朝の 太陽ヨガ 【REIKO】 ★★☆	※夏季限定※ 背中 引き締めヨガ 【REIKO】 ★★☆	朝の リフレッシュヨガ 【Sonoko】 ★★☆	ディープ リラクソヨガ 【Hoyumi】 ★★☆		09:50 ～ 10:40	体の軸を 整えるヨガ 【ちひろ】 ★★☆	ビギナー ヨガ 【Kazumi】 ★★☆
11:30 ～ 12:30	ビギナー ヨガ 【りえ】 ★★☆	ベーシック ヨガ 【REIKO】 ★★☆	アロマ リフレッシュヨガ 【Sonoko】 ★★☆	美的アンチ エイジングヨガ 【Hoyumi】 ★★☆		11:10 ～ 12:00	ビギナー ヨガ 【ちひろ】 ★★☆	デトックス リンパヨガ (アロマオイル使用) 【Sonoko】 ★★☆
13:00 ～ 14:00	骨盤 ビューティヨガ 【りえ】 ★★☆	ゆるゆる ストレッチヨガ 【百花】 ★★☆	むくみ スッキリヨガ 【美菜】 ★★☆	※夏季限定※ お腹 くびれヨガ 【Tomomi】 ★★☆		12:30 ～ 13:20	骨盤 ビューティヨガ 【Sayaka】 ★★☆	ベーシック ヨガ 【Sonoko】 ★★☆
14:30 ～ 15:30		アロマ溶岩浴 【期間限定】				13:50 ～ 14:40	魅せるボディ メイクヨガ 【Sayaka】 ★★☆	※夏季限定※ 夏の ヒーリングヨガ 【REIKO】 ★★☆
18:30 ～ 19:20	※夏季限定※ 夏の ヒーリングヨガ 【AYAKA】 ★★☆	体の軸を 整えるヨガ 【Yoco】 ★★☆	パワーヨガ 【初級】 【NOZOMI】 ★★☆	フローヨガ 【REIKO】 ★★☆		15:10 ～ 16:00	アロマ リフレッシュヨガ 【AYAKA】 ★★☆	美極 BODY ストレッチ 【REIKO】 ★★☆
19:50 ～ 20:40	フローヨガ 【AYAKA】 ★★☆	むくみ スッキリヨガ 【miyuki】 ★★☆	ベーシック ヨガ 【NOZOMI】 ★★☆	1日の 自分癒やしヨガ 【Kana】 ★★☆		16:30 ～ 17:20	美的アンチ エイジングヨガ 【AYAKA】 ★★☆	パワーヨガ 【REIKO】 ★★☆
21:10 ～ 22:00	骨盤 ビューティヨガ 【AYAKA】 ★★☆	ディープ リラクソヨガ 【miyuki】 ★★☆	ゆるゆる ストレッチヨガ (ボール使用) 【NOZOMI】 ★★☆	骨盤 ビューティヨガ 【Kana】 ★★☆				

7月16日(月)祝日スケジュール

10:00～11:00	朝の太陽ヨガ【REIKO】
11:30～12:30	ビギナーヨガ【りえ】
13:00～14:00	骨盤ビューティヨガ【りえ】
14:30～15:30	ベーシックヨガ【りえ】

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