

## 6～8月経堂タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00   10:50	ピギナーヨガ 【yuumi】 ★	定休日	ディープ リラックスヨガ 【リマコ】 ★	ベーシック ヨガ 【mina】 ★★	美極BODY ストレッチヨガ 【Sakina】 ★★	10:00   10:50	朝の太陽ヨガ 【Wakana】 ★★	ピギナーヨガ 【なつみ】 ★
11:20   12:10	【夏限定】 (低温)むくみ スッキリヨガ 【yuumi】 ★		体の軸を 整えるヨガ 【※】 ★★	骨盤 ビューティヨガ 【mina】 ★	リラックス フローヨガ 【Sakina】 ★	11:20   12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【Marika】 ★	アロマ 美脚ヨガ 【Marie】 ★
						12:40   13:30	ビューティー ウエストヨガ 【Marika】 ★★	フローヨガ 【Marie】 ★★
						14:00   14:50	ゆるゆる ストレッチヨガ 【rie】 ★	骨盤 ビューティヨガ 【Kazumi】 ★★
18:30   19:20	ディープ リラックスヨガ 【niinii】 ★		【夏季限定】 夏の シェイプアップヨガ 【まり】 ★★	ピギナーヨガ 【Tomomi】 ★	脂肪燃焼 ヨガ 【Mio】 ★★	15:20   16:10	美的アンチ エイジングヨガ 【rie】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【Kazumi】 ★
19:50   20:40	パワーヨガ 【ナツミ】 ★★★		フローヨガ 【有希】 ★★	体の軸を 整えるヨガ 【Tomomi】 ★★	むくみ スッキリヨガ 【Mio】 ★			
21:10   22:00	骨盤 ビューティヨガ 【ナツミ】 ★★		ゆるゆる ストレッチヨガ 【有希】 ★	一日の 自分癒しヨガ 【Tomomi】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Mio】 ★			

### 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