

## 12～2月元住吉タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
					定休日	8:30   9:20	むくみ スッキリヨガ 【ちひろ】 ★★	朝の太陽ヨガ 【momo】 ★★
10:00   11:00	！冬季限定！ 冬の快腸ヨガ 【Yacchi】 ★★	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【REIKO】 ★	朝のリフレッシュ ヨガ 【Yoco】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【Hoyumi】 ★		9:50   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】 ★	パワーヨガ初級 【REIKO】 ★★★	リラックス フローヨガ 【Yoco】 ★	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】 ★	骨盤ビューティー ヨガ 【Tomomi】 ★
13:00   14:00	骨盤ビューティー ヨガ 【りえ】 ★	ゆるゆる ストレッチヨガ (ボール使用) 【REIKO】 ★	むくみ スッキリヨガ 【AYAKO】 ★	お腹くびれヨガ (ボール使用) 【Tomomi】 ★★		12:30   13:20	骨盤ビューティー ヨガ 【Sayaka】 ★	お腹くびれヨガ (ボール使用) 【Tomomi】 ★★
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】 ★★	！冬季限定！ 内臓活性ヨガ 【REIKO】 ★
17:10   18:00	ベーシックヨガ 【yuki】 ★★		デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【natsu】 ★	むくみ スッキリヨガ 【REIKO】 ★		15:10   16:00	アロマ リフレッシュヨガ 【AYAKA】 ★	美極BODY ストレッチヨガ 【REIKO】 ★★
18:30   19:20	ビギナーヨガ 【AYAKA】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【Yoco】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【Nozomi】 ★	月ヨガ 【REIKO】 ★★		16:30   17:20	美的アンチ エイジングヨガ 【AYAKA】 ★★	パワーヨガ 【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】 ★★	骨盤ビューティー ヨガ 【Kana】 ★				
21:10   22:00	骨盤ビューティー ヨガ 【AYAKA】 ★	！冬季限定！ セルフ メンテナンスヨガ 【miyuki】 ★	美的アンチ エイジングヨガ 【Nozomi】 ★	1日の自分癒し ヨガ 【Kana】 ★				

### 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。