

## 6～8月中野タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00   10:50	<夏季限定> 夏の美尻ヨガ 【Shino】	定休日	ビギナーヨガ 【yuumi】	朝の太陽ヨガ 【かおり】	骨盤 ビューティーヨガ 【Asami】	10:00   10:50	ベーシックヨガ 【ai】	ゆるゆる ストレッチヨガ 【yuumi】
	★★		★	★★	★		★★	★
11:20   12:10	リラックス フローヨガ 【Shino】		ベーシックヨガ 【yuumi】	むくみ スッキリヨガ 【かおり】	アロマ リフレッシュヨガ 【Asami】	11:20   12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【ai】	<新春限定> 春のデトックス フローヨガ 【yuumi】
	★		★★	★	★		★	★★
14:30   15:20	アロマ溶岩浴 【期間限定】					12:40   13:30	美的 アンチエイジングヨ ガ 【Asami】	体の軸を 整えるヨガ (ボール使用) 【いね】
							★★	★★
16:30   17:20				アロマ溶岩浴 【期間限定】		14:00   14:50	ビギナーヨガ 【Asami】	脚・ワキ下リンパ マッサージヨガ (オイル使用) 【いね】
							★	★
18:30   19:20	むくみ スッキリヨガ 【Asami】	体の軸を 整えるヨガ 【※】	アロマ美脚ヨガ 【有希】	【夏季限定】 夏の引き締めヨガ 【KEIKO】	15:20   16:10	フローヨガ 【Asami】	ディープ リラックスヨガ 【有希】	
	★	★★	★	★★		★★	★	
19:50   20:40	ヴァンヤサ フローヨガ 【Asami】		ゆるゆる ストレッチヨガ 【niini】	ベーシックヨガ 【有希】	骨盤 ビューティーヨガ 【ayane】	17:30   18:20		Men's ベーシックヨガ 【有希】
	★★★		★	★★	★			
21:10   22:00	ビギナーヨガ 【有希】		【夏季限定】 骨盤ビューティー ヨガ(低温) 【niini】	<新春限定> 肩こり解消ヨガ 【niini】	ディープ リラックスヨガ 【ayane】			
	★		★★	★	★			

### 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