

3～5月調布タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 10:50	ビギナーヨガ 【和歌子】 ★	リラックス フローヨガ 【Naomi】 ★	美的 アンチエイジングヨガ 【Asami】 ★★	朝の リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★★	定休日	10:00 10:50	骨盤 ビューティーヨガ 【ナツコ】 ★	ベーシックヨガ (ボール使用) 【miwa】 ★★
11:20 12:10	パワーヨガ 【和歌子】 ★★★	<限定> 肩こり解消ヨガ 【chie】 ★★	ビギナーヨガ 【Asami】 ★	デトックス リンパヨガ 【ちひろ】 ★		11:20 12:10	体の軸を 整えるヨガ 【Shino】 ★★	ビギナーヨガ 【ナツコ】 ★
12:40 13:30	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【和歌子】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【chie】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【RIRI】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【ちひろ】 ★		12:40 13:30	アロマ 美脚ヨガ 【Shino】 ★	<限定> 春のデトックス フローヨガ 【ナツコ】 ★★
14:00 14:50				アロマ溶岩浴 ☆期間限定☆		14:00 14:50	ベーシックヨガ 【Hiroko】 ★★	ビューティー ウエストヨガ 【ayumi】 ★★
						15:20 16:10	ビギナーヨガ 【Hiroko】 ★	パワーヨガ 【ayumi】 ★★★
18:30 19:20	骨盤 ビューティーヨガ 【Natsuki】 ★★	パワーヨガ 【TAKI】 ★★★	フローヨガ 【和歌子】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【Kumiko】 ★		16:40 17:30		ディープ リラックスヨガ 【ayumi】 ★
19:50 20:40	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Natsume】 ★	ベーシックヨガ 【TAKI】 ★★	1日の 自分癒しヨガ 【和歌子】 ★	魅せる ボディメイクヨガ 【Hiro】 ★★				
21:10 22:00	魅せる ボディメイクヨガ 【Natsume】 ★★	1日の 自分癒しヨガ 【kumiko】 ★	デトックス リンパヨガ 【momoko】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【Hiro】 ★				

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

