

### 3～5月日吉タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日	
					定休日	8:30   9:20	朝の リフレッシュヨガ 【Yacchi】	アロマ リフレッシュヨガ 【sonoka】	
							★★	★	
10:00   11:00	※春限定※ 基礎代謝を上げる ヨガ 【Hoyumi】	美脚ヨガ 【Yacchi】	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Satoko】	骨盤 ビューティーヨガ (ボール使用) 【YUI】			9:50   10:40	快調ヨガ 【Yacchi】	(美)デトックスリン パヨガ(アロマオイ ル使用) 【sonoka】
	★★★	★★	★	★★			★	★	
11:30   12:30	ビギナーヨガ 【Hoyumi】	(美)デトックスリン パヨガ(アロマオイ ル使用) 【Yacchi】	筋膜リリースヨガ 【Satoko】	ベーシックヨガ 【YUI】			11:10   12:00	ビギナーヨガ 【REIKO】	ベーシックヨガ 【momo】
	★	★	★★	★★			★	★★	
13:00   14:00	アロマ溶岩浴	ディープリラックス ヨガ 【あやの】	むくみスッキリ ヨガ 【maco】	(美)デトックスリン パヨガ 【AYAKA】			12:30   13:20	フローヨガ 【REIKO】	ディープリラックス ヨガ 【momo】
		★	★	★			★★	★	
							13:50   14:40	むくみスッキリ ヨガ 【REIKO】	ビューティウエスト ヨガ 【AYAKO】
							★	★	
							15:10   16:00	パワーヨガ 【いね】	ゆるゆるストレッチ ヨガ 【AYAKO】
							★★★	★	
18:30   19:20	骨盤 ビューティーヨガ 【なぐ】	アロマ リフレッシュヨガ 【有子】	ビギナーヨガ 【Hoyumi】	経路ヨガ 【Asami】		16:30   17:20	※春限定※ 小顔ヨガ 【いね】	体の軸を整えるヨガ 【Asami】	
	★	★	★	★★		★	★★		
19:50   20:40	体の軸を整えるヨガ 【なぐ】	ベーシックヨガ 【Yuumi】	美尻ヨガ 【Hoyumi】	フローヨガ 【Asami】					
	★★	★★	★★★	★★					
21:10   22:00	ディープリラックス ヨガ 【なぐ】	骨盤 ビューティーヨガ 【Yuumi】	イブニングフローヨ ガ 【Hoyumi】	1日の自分癒やし ヨガ 【Asami】					
	★	★	★★	★					

#### 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

