

3～5月池袋タイムスケジュール

溶岩ホットスタジオ								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 10:50	むくみ スッキリヨガ (Mana) ★★	肩こり解消ヨガ (Nozomi) ★	美的アンチエイジ ングヨガ (hiro) ★★	グループ センタジー60分 (百合香) ★★		朝の太陽ヨガ (Natsuki) ★★	モーニング フローヨガ (koharu) ★	
11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ (Mana) ★	【新春限定】 ポーズを深める ベーシックヨガ (NOZOMI) ★★	パワーヨガ (hiro) ★★★	ビギナーヨガ (百合香) ★		美姿勢 インナーヨガ (Kozue) ★★	ピラティス (koharu) ★★	
						【新春限定】 ポーズを楽しむ ビギナーヨガ (Kozue) ★	むくみスッキリヨガ (MIYUKI) ★★	
						ビューティー ウエストヨガ (ALISA) ★★	ビギナーヨガ (MIYUKI) ★	
17:10 18:00	美腸ヨガ (Kumiko) ★★	リラックス フローヨガ (いね) ★	アロマ溶岩浴			身体の軸を 整えるパワーヨガ (ALISA) ★★★	グループ センタジー60分 (百合香) ★★	
18:30 19:20	ゆるゆる ストレッチヨガ (Kumiko) ★	むくみ スッキリヨガ (いね) ★★	アナハタ チャクラヨガ (MIYUKI) ★★★	骨盤ビューティー ヨガ (Riri) ★				
19:50 20:40	【新春限定】 正月太り解消ヨガ (maya) ★★	グループ センタジー60分 (百合香) ★★	パワーヨガ (KA7KO) ★★★	アロマ リフレッシュヨガ (shino) ★				
21:10 22:00	ディープ リラクゼーション (maya) ★	デトックス リンパヨガ (百合香) ★★	1日の 自分癒しヨガ (KA7KO) ★	おやすみ フローヨガ (Shino) ★★				

3～5月池袋タイムスケジュール

常温スタジオ								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 11:45	ハタヨガ ベーシック75 (Chie) ★★		月のヨガ75 (koharu) ★★	太陽礼拝を 深めるヨガ60 (koharu) ★★★		10:30 11:30	ハタヨガ ベーシック (maya) ★★	
12:00 13:00				ピラティス (koharu) ★★		12:00 13:00	ビギナー (maya) ★★	
19:00 20:00	【CDクラス】 瞑想ルーム (スタジオ開放)	【暗闇ヨガ】 コアパワー フローヨガ (shino) ★★★	優しい フローヨガ (ALISA) ★★	デトックス フローヨガ (yacchi) ★★★				
20:30 21:30		【暗闇ヨガ】 アロマ ヒーリングヨガ (shino) ★	むくみ スッキリヨガ (ALISA) ★★	ハタヨガ ベーシック (yacchi) ★★				