

3～5月吉祥寺タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
						8:30 9:30	ビギナー ヨガ 【Asami】 ★	朝の 太陽ヨガ 【ayumi】 ★★
10:00 11:00	体の軸を 整えるヨガ (ボール使用) 【ai】 ★★	リラックス フローヨガ 【Kumiko】 ★	ディーブ リラックスヨガ 【ayumi】 ★	朝の 太陽ヨガ 【Kumiko】 ★★		10:00 11:00	ディーブ リラックスヨガ 【Hoyumi】 ★	ディーブ リラックスヨガ 【ayumi】 ★
11:30 12:30	デトックス リンパヨガ (アロマオイル使用) 【ai】 ★	ダイエットヨガ 【Hoyumi】 ★★★	魅せるボディ メイクヨガ 【ayumi】 ★★	美的アンチ エイジングヨガ 【momo】 ★★		11:30 12:30	パワーヨガ 【Hoyumi】 ★★★	※季節限定※ ダイエット パワーヨガ 【Hoyumi】 ★★★
13:00 14:00	フローヨガ 【momo】 ★★	骨盤 ビューティヨガ 【Hoyumi】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【ayumi】 ★	ベーシック ヨガ 【Hiroko】 ★★		13:00 14:00	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Natsuki】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Hoyumi】 ★
14:30 15:30	むくみ スッキリヨガ 【momo】 ★	ビギナー ヨガ 【Hiroko】 ★	デトックス リンパヨガ 【Natsuki】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Chie】 ★		14:30 15:30	むくみ スッキリヨガ 【TAKI】 ★	美的アンチ エイジングヨガ 【Ami】 ★★
						16:00 17:00	魅せるボディ メイクヨガ 【TAKI】 ★★	ビギナーヨガ 【Ami】 ★
18:30 19:20	ディーブ リラックスヨガ 【Chie】 ★	むくみ スッキリヨガ 【SATOMI】 ★★	体の軸を 整えるヨガ 【Chie】 ★★	※季節限定※ 腰回り温め ヨガ 【ai】 ★				
19:50 20:40	ベーシックヨガ 【yacco】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【SATOMI】 ★	ディーブ リラックスヨガ 【Natsume】 ★	パワーヨガ 【初級】 【ai】 ★★	フローヨガ 【有希】 ★★			
21:10 22:00	1日の 自分癒やしヨガ 【yacco】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【shui】 ★★	美陽ヨガ 【Natsume】 ★★	デトックス リンパヨガ 【MAMI】 ★	1日の 自分癒やしヨガ 【有希】 ★			

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