

12月～2月経堂タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00 10:50	デトックス リンパヨガ アロマオイル使用 【yuumi】 ★	定休日	ディープ リラックスヨガ 【リマコ】 ★	ベーシック ヨガ 【mina】 ★★	美極BODY ストレッチヨガ 【Sakina】 ★★	10:00 10:50	朝の太陽ヨガ 【Wakana】 ★★	ビギナーヨガ 【なつみ】 ★
11:20 12:10	ビギナーヨガ 【yuumi】 ★		体の軸を 整えるヨガ 【ももえ】 ★★	骨盤 ビューティヨガ 【mina】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Sakina】 ★	11:20 12:10	ディープ リラックスヨガ 【Marika】 ★	アロマ 美脚ヨガ 【Asami】 ★
						12:40 13:30	ビューティー ウエストヨガ 【Marika】 ★★	ベーシック ヨガ 【Asami】 ★★
						14:00 14:50	ゆるゆる ストレッチヨガ 【rie】 ★	骨盤 ビューティヨガ 【Marie】 ★★
18:30 19:20	骨盤 ビューティヨガ 【Ayano】 ★		ベーシック ヨガ 【まり】 ★★	むくみ スッキリヨガ 【Tomomi】 ★	冬季限定！ 冬の代謝アップ ヨガ 【Mio】 ★★	15:20 16:10	体の軸を 整えるヨガ 【rie】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【Marie】 ★
19:50 20:40	フローヨガ 【Ayano】 ★★		ゆるゆる ストレッチヨガ 【有希】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【Tomomi】 ★★	むくみ スッキリヨガ 【Mio】 ★			
21:10 22:00	ディープ リラックスヨガ 【momoko】 ★		アロマ 美脚ヨガ 【有希】 ★★	1日の 自分癒やしヨガ 【Tomomi】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Mio】 ★			

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