

## 3～5月元住吉タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
						8:30   9:20	むくみ スッキリヨガ 【ちひろ】  ★★	朝の太陽ヨガ 【momo】  ★★
10:00   11:00	美脚ヨガ 【Yacchi】  ★★	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【REIKO】  ★	朝のリフレッシュ ヨガ 【Yoco】  ★★	ディープ リラクソヨガ 【Hoyumi】  ★		9:50   10:40	体の軸を 整えるヨガ 【ちひろ】  ★★	ビギナーヨガ 【Kazumi】  ★
11:30   12:30	<春限定> 腰回り温めヨガ 【りえ】  ★	パワーヨガ初級 【REIKO】  ★★★	リラックス フローヨガ 【Yoco】  ★	美的アンチ エイジングヨガ 【Hoyumi】  ★★		11:10   12:00	ビギナーヨガ 【ちひろ】  ★	骨盤ビューティー ヨガ 【Tomomi】  ★
13:00   14:00	骨盤ビューティー ヨガ 【りえ】  ★	ゆるゆる ストレッチヨガ (ボール使用) 【REIKO】  ★	むくみ スッキリヨガ 【AYAKO】  ★	お腹くびれヨガ (ボール使用) 【Tomomi】  ★★		12:30   13:20	美極BODY ストレッチヨガ 【Kumiko】  ★	お腹くびれヨガ (ボール使用) 【Tomomi】  ★★
14:30   15:30						13:50   14:40	<春限定> 代謝UPヨガ 【Kumiko】  ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【REIKO】  ★
17:10   18:00	ベーシックヨガ 【yuki】  ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【Yoco】  ★	フローヨガ 【シバエリ】  ★★	むくみ スッキリヨガ 【REIKO】  ★	【期間限定】 アロマ溶岩浴	15:10   16:00	アロマ リフレッシュヨガ 【AYAKA】  ★	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【REIKO】  ★
18:30   19:20	ビギナーヨガ 【AYAKA】  ★	体の軸を 整えるヨガ 【Yoco】  ★★	ディープ リラクソヨガ 【Nozomi】  ★	月ヨガ 【REIKO】  ★★	<春限定> デトックスヨガ 【Rumi】  ★	16:30   17:20	美的アンチ エイジングヨガ 【AYAKA】  ★★	パワーヨガ 【REIKO】  ★★★
19:50   20:40	フローヨガ 【AYAKA】  ★★	むくみ スッキリヨガ 【miyuki】  ★	ベーシックヨガ 【Nozomi】  ★★	骨盤ビューティー ヨガ 【Kana】  ★	体の軸を 整えるヨガ 【Kazumi】  ★★			
21:10   22:00	骨盤ビューティー ヨガ 【AYAKA】  ★	ディープ リラクソヨガ 【miyuki】  ★	美的アンチ エイジングヨガ 【Nozomi】  ★	1日の自分癒し ヨガ 【Kana】  ★	ビギナーヨガ 【Kazumi】  ★			

### 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



※毎月最終金曜日は定休日となります。

※レッスンやインストラクターは予告なく変更になる場合がございます。予めご承知下さいませ。