

## 3～5月中野タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
定休日	10:00   10:50	アロマ美脚ヨガ 【Shino】  ★★	ビギナーヨガ 【yuumi】  ★	朝の太陽ヨガ 【かおり】  ★★	骨盤 ビューティーヨガ 【Asami】  ★	10:00   10:50	ベーシックヨガ 【ai】  ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【yuumi】  ★
	11:20   12:10	リラックス フローヨガ 【Shino】  ★	ベーシックヨガ 【yuumi】  ★★	むくみ スッキリヨガ 【かおり】  ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Asami】  ★	11:20   12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【ai】  ★	<新春限定> 春のデトックス フローヨガ 【yuumi】  ★★
	14:30   15:20	アロマ溶岩浴 【期間限定】				12:40   13:30	美的 アンチエイジングヨ ガ 【Asami】  ★★	体の軸を 整えるヨガ (ボール使用) 【いね】  ★★
	16:30   17:20			アロマ溶岩浴 【期間限定】		14:00   14:50	ビギナーヨガ 【Asami】  ★	脚・ワキ下リンパ マッサージヨガ (オイル使用) 【いね】  ★
	18:30   19:20	むくみ スッキリヨガ 【Asami】  ★	体の軸を 整えるヨガ 【リマコ】  ★★	アロマ美脚ヨガ 【有希】  ★	魅せる ボディメイクヨガ 【KEIKO】  ★★	15:20   16:10	フローヨガ 【Asami】  ★★	ディープ リラックスヨガ 【有希】  ★
	19:50   20:40	ヴァンヤサ フローヨガ 【Asami】  ★★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【リマコ】  ★	ベーシックヨガ 【有希】  ★★	骨盤 ビューティーヨガ 【ayane】  ★	17:30   18:20		Men's ベーシックヨガ 【有希】
	21:10   22:00	ビギナーヨガ 【有希】  ★	骨盤 ビューティーヨガ 【niini】  ★★	<新春限定> 肩こり解消ヨガ 【niini】  ★	ディープ リラックスヨガ 【ayane】  ★			

**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