

## 3~5月 センター北スタジオ タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00   11:00	パワーヨガ (初級) 【mari】 ★★★	デトックス リンパヨガ 【ゆかり】 ★★	朝の太陽ヨガ 【ちひろ】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【マイ】 ★	定休日	10:00   11:00	体の軸を 整えるヨガ 【AYAKA】 ★★	ビギナーヨガ 【ちひろ】 ★
11:30   12:30	ビギナーヨガ 【mari】 ★	朝のリフレッシュ ヨガ 【ゆかり】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★	むくみすっきり ヨガ 【Miho】 ★★		11:30   12:30	ビギナーヨガ 【AYAKA】 ★	むくみすっきり ヨガ 【ちひろ】 ★★
13:00   14:00	冬の代謝アップ ヨガ 【Lu】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【yonmu】 ★	アロマ溶岩浴	アロマ リフレッシュヨガ 【Miho】 ★		13:00   14:00	アロマ溶岩浴	アロマ リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★
						14:30   15:30	お腹くびれヨガ 【Tomomi】 ★★	パワーヨガ (初級) 【ちい】 ★★★★
						16:00   17:00	1日の自分癒やし ヨガ 【Tomomi】 ★	デトックス リンパヨガ 【ちい】 ★★
18:30   19:20	1日の自分癒やし ヨガ 【Sonoka】 ★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Rumi】 ★	骨盤ビューティー ヨガ 【Mammy】 ★★	冬むくみ解消 リンパヨガ 【有子】 ★★				
19:50   20:40	骨盤ビューティー ヨガ 【ふくよ】 ★	むくみすっきり ヨガ 【ももえ】 ★★	1日の自分癒やし ヨガ 【Sayaka】 ★	ベーシックヨガ 【※】 ★★				
21:10   22:00	ディープ リラックスヨガ 【ふくよ】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【ももえ】 ★	ベーシックヨガ 【Sayaka】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【※】 ★				