

3月～5月戸越銀座タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00 10:50	朝の太陽ヨガ 【AYAKA】 ★★	定休日	呼吸を深める ビギナーヨガ 【kao】 ★	朝のリフレッシュヨ ガ 【Kasumi】 ★★	骨盤ビューティー ヨガ 【saku】 ★	10:00 10:50	朝の太陽ヨガ 【Kana】 ★★	フローヨガ 【Mahima】 ★★
11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【AYAKA】 ★		むくみすっきり ヨガ 【kao】 ★★	アロマ美脚ヨガ 【Kasumi】 ★	期間限定！ 呼吸を巡らせる ヨガ 【saku】 ★★	11:20 12:10	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Kana】 ★	ビギナーヨガ 【Mahima】 ★
12:40 13:30	期間限定 アロマ溶岩浴		期間限定 アロマ溶岩浴		期間限定 アロマ溶岩浴	12:40 13:30	骨盤ビューティー ヨガ (ボール使用) 【mana】 ★★	体の軸を 整えるヨガ 【kao】 ★★
						14:00 14:50	肩こり解消ヨガ 【NOZOMI】 ★	デトックスリンパ ヨ ガ (オイル未使用) 【kao】 ★
18:30 19:20	むくみすっきり ヨガ 【ちい】 ★		体の軸を 整えるヨガ 【mana】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【ayane】 ★	期間限定！ ストレス解放ヨガ 【AYAKO】 ★★	15:20 16:10	パワーヨガ 【NOZOMI】 ★★★	ディープ リラクセスヨガ 【kao】 ★
19:50 20:40	ベーシックヨガ 【yuumi】 ★★		ビギナーヨガ 【ALI】 ★	骨盤ビューティー ヨガ 【ふくよ】 ★★	魅せる ボディメイクヨガ 【瑠子】 ★★			
21:10 22:00	リラックス フローヨガ 【yuumi】 ★		美的アンチエイ ジングヨガ 【ALI】 ★	1日の自分癒やし ヨガ 【ふくよ】 ★	ディープ リラクセスヨガ 【瑠子】 ★			

3月21日(木)祝日スケジュール

10:00～10:50	朝のリフレッシュヨガ 【ayane】
11:20～12:10	アロマリフレッシュヨガ 【ayane】
12:40～13:30	骨盤ビューティーヨガ 【ふくよ】
14:00～14:50	1日の自分癒やしヨガ 【ふくよ】

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



※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。