

## 3~5月綱島タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
					定休日	8:30   9:20	朝のリフレッシュヨガ 【Mari】 ★★	ビギナーヨガ 【Miyabi】 ★
10:00   11:00	朝のリフレッシュヨガ 【Kanakano】 ★★	ビギナーヨガ 【Yoco】 ★	むくみスッカリヨガ 【Mari】 ★	骨盤ビューティーヨガ 【※】 ★		9:50   10:40	ゆるゆるストレッチヨガ 【いね】 ★	体の軸を整えるヨガ 【Miyabi】 ★★
11:30   12:30	デトックスリンパヨガ 【Sonoka】 ★★	美脚ヨガ 【Yoco】 ★★	体の軸を整えるヨガ 【Wakana】 ★★	アロマリフレッシュヨガ 【Yacchi】 ★		11:10   12:00	【春季限定】春のデトックスフローヨガ (ボール使用) 【いね】 ★★	骨盤ビューティーヨガ 【Mammy】 ★
13:00   14:00	ビギナーヨガ 【Sonoka】 ★	呼吸を巡らせるヨガ 【Miho】 ★★	ゆるゆるストレッチヨガ 【Wakana】 ★	魅せるボディメイクヨガ 【Yacchi】 ★★		12:30   13:20	小顔ヨガ 【いね】 ★	ベーシックヨガ 【Mammy】 ★★
14:30   15:30			アロマ溶岩浴	アロマ溶岩浴		13:50   14:40	快腸ヨガ 【Yacchi】 ★	アロマリフレッシュヨガ 【Risa】 ★
17:10   18:00	デトックスリンパヨガ (短パン着用) (アロマオイル) 【REIKO】 ★	体の軸を整えるヨガ 【茉樹】 ★★				15:10   16:00	美脚ヨガ 【Yacchi】 ★★	魅せるボディメイクヨガ 【ララ】 ★★
18:30   19:20	月のヨガ 【REIKO】 ★★	アロマリフレッシュヨガ 【茉樹】 ★	フローヨガ 【※】 ★★	ベーシックヨガ 【yukari】 ★★		16:30   17:20	ベーシックヨガ 【SAYAKA】 ★★	むくみスッカリヨガ 【ララ】 ★
19:50   20:40	骨盤ビューティーヨガ 【SAYAKA】 ★	魅せるボディメイクヨガ 【みき】 ★★	ビューティウエストヨガ 【※】 ★★	ディープリラックスヨガ 【あやの】 ★		18:30   19:30	Men'sベーシックヨガ 【なぐ】	
21:10   22:00	リラックスフローヨガ 【SAYAKA】 ★	むくみスッカリヨガ 【みき】 ★	1日の自分癒やしヨガ 【※】 ★	デトックスリンパヨガ 【あやの】 ★				

### 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



Lala Aasha

HOT STONE YOGA STUDIO