

## 9～11月調布タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00   10:50	ビギナーヨガ 【ナツミ】 ★	むくみスッキリ ヨガ 【Naomi】 ★	美的 アンチエイジング ヨガ 【ayane】 ★★	朝の リフレッシュヨガ 【ちひろ】 ★★	定休日	10:00   10:50	骨盤 ビューティーヨガ 【ナツコ】 ★	ベーシックヨガ (ボール使用) 【miwa】 ★★
11:20   12:10	ミュージック フローヨガ 【ナツミ】 ★★	肩こり解消ヨガ 【chie】 ★★	ビギナーヨガ 【ayane】 ★	デトックス リンパヨガ 【ちひろ】 ★		11:20   12:10	リフレッシュ フローヨガ 【miwa】 ★★	ビギナーヨガ 【ナツコ】 ★
12:40   13:30	デトックス リンパヨガ (アロマオイル) 【ナツミ】 ★	<低温> アロマ リフレッシュ ヨガ 【chie】 ★	体の軸を 整えるヨガ 【RIRI】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【ちひろ】 ★		12:40   13:30	<限定> 快眠促進ヨガ 【miwa】 ★	魅せる ボディメイクヨガ 【ナツコ】 ★★
14:00   14:50		アロマ溶岩浴 ☆期間限定☆				14:00   14:50	ベーシックヨガ 【Hiroko】 ★★	ビューティー ウエストヨガ 【maya】 ★★
						15:20   16:10	ビギナーヨガ 【Hiroko】 ★	ディープ リラックスヨガ 【Natsuki】 ★
18:30   19:20	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Natsuki】 ★	骨盤 ビューティーヨガ 【niini】 ★★	フローヨガ 【Wakana】 ★★	<限定> 秋風薫る アロマヨガ 【Kumiko】 ★		16:40   17:30		パワーヨガ 【Natsuki】 ★★★
19:50   20:40	むくみ スッキリヨガ 【Natsume】 ★★	ベーシックヨガ 【niini】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【Wakana】 ★	パワーヨガ 【ナツミ】 ★★				
21:10   22:00	魅せる ボディメイクヨガ 【Natsume】 ★★	1日の 自分癒しヨガ 【kumiko】 ★	デトックス リンパヨガ 【Natsuki】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【ナツミ】 ★				

### 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

