

9～11月日吉タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
					定休日	8:30 9:20	朝の太陽ヨガ 【※】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【sonoka】 ★
10:00 11:00	ダイエットヨガ 【Hoyumi】 ★★★	魅せるボディメイク ヨガ 【YUKI】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Satoko】 ★	骨盤 ビューティーヨガ (ボール使用) 【YUI】 ★★		9:50 10:40	※秋限定※ 秋のデトックスヨガ 【※】 ★	(美)デトックスリン パヨガ(アロマオイ ル使用) 【sonoka】 ★
11:30 12:30	ビギナーヨガ 【Hloyumi】 ★	(美)デトックスリン パヨガ 【YUKI】 ★	筋膜リリースヨガ 【Satoko】 ★★	ベーシックヨガ 【YUI】 ★★		11:10 12:00	ビギナーヨガ 【REIKO】 ★	ベーシックヨガ 【momo】 ★★
13:00 14:00	アロマ溶岩浴	ディープリラックス ヨガ 【YUKI】 ★	むくみスッキリ ヨガ 【maco】 ★	※秋限定※ 秋の快調ヨガ 【ちい】 ★		12:30 13:20	フローヨガ 【REIKO】 ★★	ディープリラックス ヨガ 【momo】 ★
						13:50 14:40	むくみスッキリ ヨガ 【REIKO】 ★	ビューティウエスト ヨガ 【AYAKO】 ★★
						15:10 16:00	パワーヨガ 【いね】 ★★★	ストレッチヨガ 【AYAKO】 ★
18:30 19:20	骨盤 ビューティーヨガ 【なぐ】 ★	※秋限定※ 秋のリフレッシュヨ ガ 【有子】 ★	ビギナーヨガ 【Hoyumi】 ★	経路ヨガ 【Asami】 ★★		16:30 17:20	美的アンチエイジ ングヨガ 【いね】 ★	体の軸を整えるヨガ 【Asami】 ★★
19:50 20:40	体の軸を整えるヨガ 【なぐ】 ★★	ミュージックフロー ヨガ 【ちい】 ★★	美尻ヨガ 【Hoyumi】 ★★★	フローヨガ 【Asami】 ★★				
21:10 22:00	ディープリラックス ヨガ 【なぐ】 ★	骨盤 ビューティーヨガ 【ちい】 ★	イブニングフローヨ ガ 【Hoyumi】 ★★	1日の自分癒やし ヨガ 【Asami】 ★				

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