

9～11月池袋タイムスケジュール

溶岩ホットスタジオ								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 10:50	【秋季限定】 骨盤調整ヨガ (Mana) ★★	肩こり解消ヨガ (NOZOMI) ★	美極BODY ストレッチヨガ (AYUMI) ★★	ビギナーヨガ (百合香) ★		10:00 10:50	ビギナーヨガ (Natsuki) ★	月のヨガ (Koharu) ★★
11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ (Mana) ★	ベーシック (NOZOMI) ★★	パワー (AYUMI) ★★★	やさしい グループ センタジー45分 (百合香) ★★		11:20 12:10	美姿勢 インナーヨガ (Kozue) ★★	【秋季限定】 アロマ ヒーリングヨガ (Koharu) ★
						12:40 13:30	ウィークリー シェイプヨガ (Kozue) ★★	むくみ スッキリヨガ (MIYUKI) ★★
15:00 15:50						14:00 14:50	美脚ヨガ (ALISA) ★★	ビギナーヨガ (MIYUKI) ★
17:10 18:00	デトックス アロマヨガ (Kumiko) ★★		アロマ溶岩浴			15:20 16:10	太陽礼拝を 深めるヨガ (ALISA) ★★★	グループ センタジー60分 (百合香) ★★
18:30 19:20	【秋季限定】 夏疲れ解消ヨガ (Kumiko) ★	むくみ スッキリヨガ (百合香) ★	ベーシックヨガ (MIYUKI) ★★	ディープ リラックスヨガ (Riri) ★				
19:50 20:40	ビギナーヨガ (maya) ★	グループ センタジー60分 (百合香) ★★	美姿勢 インナーヨガ (ALISA) ★★	アロマ センセーション ヨガ (Shino) ★				
21:10 22:00	ミュージック フローヨガ (maya) ★★	快眠ヨガ (百合香) ★	肩こり解消ヨガ (ALISA) ★	体の軸を 整えるヨガ (Shino) ★★				

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

