

9～11月経堂タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日	
10:00 10:50	デトックス リンパヨガ 【yuumi】 ★	定休日	ディーブ リラックスヨガ 【リマコ】 ★	ベーシック ヨガ 【mina】 ★★	美極BODY ストレッチヨガ 【Sakina】 ★★	10:00 10:50	朝の太陽ヨガ 【Wakana】 ★★	ビギナーヨガ 【あやの】 ★1.5	
11:20 12:10	朝のリフレッシュ ヨガ 【yuumi】 ★★		体の軸を 整えるヨガ 【Marie】 ★★	骨盤 ビューティヨガ 【mina】 ★	リラックス フローヨガ 【Sakina】 ★	11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【Marika】 ★	魅せる ボディメイクヨガ 【YUKI】 ★★	
13:00 13:50	【秋限定】 肩こり解消ヨガ 【niini】 ★					12:40 13:30	【秋限定】 秋ノテ解消ヨガ 【Marika】 ★～★★	デトックス リンパヨガ 【YUKI】 ★	
						14:00 14:50	ゆるゆる ストレッチヨガ 【rie】 ★	骨盤 ビューティヨガ 【Kazumi】 ★★	
18:30 19:20	ミュージック フローヨガ 【niini】 ★★			アロマ 美脚ヨガ 【まり】 ★	ビギナーヨガ 【Tomomi】 ★	ヴィンヤサ フローヨガ 【Mio】 ★×2.5	15:20 16:10	美的アンチ エイジングヨガ 【rie】 ★★	ディーブ リラックスヨガ 【Kazumi】 ★
19:50 20:40	ディーブ リラックスヨガ 【アリサ】 ★			フローヨガ 【有希】 ★★	【秋限定】 お腹くびれヨガ 【Tomomi】 ★★	むくみ スッキリヨガ 【Mio】 ★			
21:10 22:00	ビューティー ウエストヨガ 【アリサ】 ★★			ゆるゆる ストレッチヨガ 【有希】 ★	一日の 自分癒しヨガ 【Tomomi】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Mio】 ★			

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