

9～11月中野タイムスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日
10:00 10:50	<期間限定> 秋の ダイエットヨガ 【Shino】 ★★	定休日	ビギナーヨガ 【yuumi】 ★	朝の太陽ヨガ 【かおり】 ★★	骨盤 ビューティーヨガ 【Asami】 ★	10:00 10:50	ベーシックヨガ 【ai】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【yuumi】 ★
11:20 12:10	リラックス フローヨガ 【Shino】 ★		ベーシックヨガ 【yuumi】 ★★	むくみ スッキリヨガ 【かおり】 ★	アロマ リフレッシュヨガ 【Asami】 ★	11:20 12:10	アロマ リフレッシュヨガ 【ai】 ★	フローヨガ 【yuumi】 ★★
14:30 15:20	アロマ溶岩浴 【期間限定】					12:40 13:30	美的 アンチエイジングヨ ガ 【Asami】 ★★	体の軸を 整えるヨガ (ボール使用) 【いね】 ★★
16:30 17:20						14:00 14:50	ビギナーヨガ 【Asami】 ★	脚・ワキ下リンパ マッサージヨガ (オイル使用) 【いね】 ★
18:30 19:20	むくみ スッキリヨガ 【Asami】 ★		体の軸を 整えるヨガ 【百合香】 ★★	ゆるゆる ストレッチ ヨガ 【有希】 ★	フローヨガ 【KEIKO】 ★★	15:20 16:10	フローヨガ 【Asami】 ★★	ディープ リラックスヨガ 【有希】 ★
19:50 20:40	ヴィンヤサ フローヨガ 【Asami】 ★★★		デトックスリンパ ヨガ 【百合香】 ★	ベーシックヨガ 【有希】 ★★	<期間限定> 夏疲れ解消ヨガ 【ayane】 ★	17:30 18:20		Men's ベーシックヨガ 【有希】
21:10 22:00	ビギナーヨガ 【有希】 ★		快眠ヨガ 【百合香】 ★★	肩こり解消ヨガ 【niini】 ★	アロマ美脚ヨガ 【ayane】 ★			

※レッスンやインストラクターは予告なく変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

運動量表示のお知らせ	
運動量 1	☆☆☆ — 初めの方でも安心！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