

9~11月綱島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 リフレッシュヨガ 【ナツミ】 ★★	8:30 9:20	ビギナーヨガ 【Miyabi】 ★
10:00 11:00	朝のリフレッシュヨ ガ 【Kanao】 ★★	ビギナーヨガ 【Yoco】 ★	むくみスッキリ ヨガ 【Mari】 ★	骨盤 ビューティーヨガ 【Yoco】 ★		9:50 10:40	ゆるゆる ストレッチヨガ 【いね】 ★	9:50 10:40	体の軸を 整えるヨガ 【Miyabi】 ★★
11:30 12:30	デトックスリンパ ヨガ 【あやの】 ★★	美脚ヨガ 【Yoco】 ★★	体の軸を整える ヨガ 【Wakana】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【REIKO】 ★		11:10 12:00	フローヨガ (ボール使用) 【いね】 ★★	11:10 12:00	骨盤 ビューティーヨガ 【Mammy】 ★
13:00 14:00	ストレス解放ヨガ 【あやの】 ★	呼吸を巡らせる ヨガ 【Miho】 ★★	ゆるゆる ストレッチヨガ 【Wakana】 ★	～秋季限定～ 内蔵活性ヨガ 【REIKO】 ★★		12:30 13:20	美的アンチ エイジングヨガ (アロマオイル) 【いね】 ★	12:30 13:20	ベーシックヨガ 【Mammy】 ★★
14:30 15:30				アロマ溶岩浴		13:50 14:40	ディープ リラクソスヨガ 【ナツミ】 ★	13:50 14:40	アロマ リフレッシュヨガ 【ララ】 ★
17:10 18:00	デトックスリンパヨ ガ 【美央】 ★	体の軸を整える ヨガ 【茉樹】 ★★				15:10 16:00	～秋季限定～ 秋バテ解消ヨガ 【ナツミ】 ★★	15:10 16:00	魅せるボディ メイクヨガ 【ララ】 ★★
18:30 19:20	月のヨガ 【美央】 ★★	アロマ リフレッシュヨガ 【茉樹】 ★	フローヨガ 【ちい】 ★★	ベーシックヨガ 【yukari】 ★★				16:30 17:20	むくみスッキリ ヨガ 【YUKI】 ★
19:50 20:40	骨盤 ビューティーヨガ 【SAYAKA】 ★	魅せるボディ メイクヨガ 【みき】 ★★	肩こり解消ヨガ 【ちい】 ★	ディープ リラクソスヨガ 【あやの】 ★		17:10 18:10	Men's ベーシックヨガ 【ナツミ】		
21:10 22:00	～秋季限定～ ストレッチ フローヨガ 【SAYAKA】 ★	むくみスッキリ ヨガ 【みき】 ★	1日の自分癒やし ヨガ 【ちい】 ★	デトックスリンパ ヨガ 【あやの】 ★					

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

