

# 溶岩ヨガスタジオ

2018.12～

女性専用

YogyStyle

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
09:00								
10:00		ベーシックヨガ 10:35～11:35 Naoko	リラックスヨガ 10:00～11:00 MIHO	骨盤調整ヨガ 10:35～11:35 hitomi	ヒーリングヨガ 10:00～11:00 かおり	モーニングヨガ 9:30～10:30 MIHO	モーニングヨガ 9:30～10:30 Kon	
11:00			ボディメイキングヨガ 11:20～12:20 のん		ストレッチヨガ 11:55～12:55 hitomi	骨盤調整ヨガ 11:20～12:20 かおり	リンパヨガ 10:55～11:55 MIHO	ヒーリングヨガ 10:55～11:55 Kon
12:00			美姿勢ヨガ 11:55～12:55 Naoko					マインドフルネスフロー 12:20～13:20 narumi
13:00			マインドフルネスフロー 13:15～14:15 Yurie		リンパヨガ 13:15～14:15 MIHO			
14:00		骨盤調整ヨガ 14:15～15:15 Kon	リンパヨガ 14:35～15:35 Yurie	リラックスヨガ 14:15～15:15 Miu	マインドフルネスフロー 14:35～15:35 MIHO	ヒーリングヨガ 13:50～14:50 Kon	リラックスヨガ 13:45～14:45 かおり	
15:00	休館日	リラックスヨガ 15:35～16:35 Kon		ベーシックヨガ 15:35～16:35 Miu		骨盤調整ヨガ 15:10～16:10 かおり	ダイエットヨガ 15:10～16:10 ひいろ	
16:00						ボディメイキングヨガ 16:35～17:35 かおり	筋膜リリースヨガ 16:35～17:35 ひいろ	
17:00								
18:00		ダイエットヨガ 18:30～19:30 のん	リラックスヨガ 18:00～19:00 Kon	筋膜リリースヨガ 18:30～19:30 Yurie	骨盤調整ヨガ 18:00～19:00 narumi			
19:00		リラックスヨガ 19:45～20:45 かおり	ボディメイキングヨガ 19:15～20:15 Kon	マインドフルネスフロー 19:45～20:45 Yurie	ベーシックヨガ 19:15～20:15 MEU			
20:00			ヒーリングヨガ 20:30～21:30 Kon		リラックスヨガ 20:30～21:30 MEU			
21:00		骨盤調整ヨガ 21:00～22:00 かおり		ヒーリングヨガ 21:00～22:00 かおり				
22:00								

筋膜リリースヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



リラックスヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



モーニングヨガ

運動強度

★★☆☆☆



ベーシックヨガ

運動強度

★★★★☆

マインドフルネスフロー

運動強度

★★★★☆

美姿勢ヨガ

運動強度

★★★★☆

ダイエットヨガ

運動強度

★★★★★

ヒーリングヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



リンパヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



ストレッチヨガ

運動強度

★★☆☆☆



骨盤調整ヨガ

運動強度

★★★★☆

美体幹ヨガ

運動強度

★★★★☆

ボディメイキングヨガ

運動強度

★★★★★