

溶岩ヨガスタジオ

2019.01~

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 築地 澄	骨盤調整ヨガ 10:35~11:35 hitomi	ヒーリングヨガ 10:00~11:00 kumi	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			ダイエットヨガ 11:20~12:20 築地 澄		ストレッチヨガ 11:55~12:55 hitomi	骨盤調整ヨガ 11:20~12:20 kumi	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			ヒーリングヨガ 13:15~14:15 のん		リンパヨガ 13:15~14:15 MIHO			
14:00		マインドフルネスフロー 14:15~15:15 Yurie	ボディメイキングヨガ 14:35~15:35 のん	リラックスヨガ 14:15~15:15 narumi	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	リンパヨガ 15:35~16:35 Yurie		骨盤調整ヨガ 15:35~16:35 narumi		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	骨盤調整ヨガ 18:00~19:00 Kon	筋膜リリースヨガ 18:30~19:30 Yurie	月礼拝ヨガ 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	美姿勢ヨガ 19:15~20:15 MEU			
20:00		骨盤調整ヨガ 21:00~22:00 かおり	ヒーリングヨガ 20:30~21:30 Kon	ヒーリングヨガ 21:00~22:00 かおり	リラックスヨガ 20:30~21:30 MEU			
21:00								
22:00								

筋膜リリースヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



ヒーリングヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



リラックスヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



リンパヨガ

運動強度

★☆☆☆☆



モーニングヨガ

運動強度

★★☆☆☆



ストレッチヨガ

運動強度

★★☆☆☆



ベーシックヨガ

運動強度

★★★☆☆

骨盤調整ヨガ

運動強度

★★★☆☆

月礼拝ヨガ

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

★★★★☆

ボディメイキングヨガ

運動強度

★★★★★

ダイエットヨガ

運動強度

★★★★★