

# 8 Anniversary♡SPECIAL LESSON SCHEDULE

3/16 (月)

10:30~11:30  
目指せ美脚アロマヨガ  
★★  
Lina

12:00~13:00  
美は腸から!  
腸ビューティーヨガ  
★  
Lina

13:30~14:30  
アクティブ  
フローヨガ  
★★  
rena

15:00~16:00  
筋膜を緩め、リンパを流す  
癒しのキャンドルヨガ  
★  
Emi

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
もも、お尻に効かせる  
ヨガ  
★★  
ai

20:00~21:00  
睡眠の質を高めるヨガ  
★  
ai

3/17 (火)

10:30~11:30  
春のリラックスヨガ  
★  
ゆきこ

12:00~13:00  
フローヨガ  
★★  
ゆきこ

13:30~14:30  
血の巡りを良くする  
アロマヨガ  
★  
MAIKA

15:00~16:00  
ウーマンライフヨガ  
★★  
MAIKA

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
やさしいヨガ&  
ストレッチ  
★  
ayaka

20:00~20:45  
Beat shape (45分)  
★★  
ゆうは

3/18 (水)

10:30~11:30  
やさしいデトックスヨガ  
★  
Ayano

12:00~13:00  
オープンハートヨガ  
★★  
Ayano

13:30~14:30  
流してほぐして  
リンパヨガ  
★  
ゆうほ

15:00~16:00  
ゆったり動く太陽礼拝  
★★  
ゆうほ

16:00~17:00  
温活タイム

18:30~19:30  
姿勢整えミニボール  
ピラティス  
★★  
Aoi

20:00~21:00  
ミニバランスボール  
ストレッチ  
★  
Aoi

3/20 (金)

10:30~11:30  
胸椎ほぐし  
リラックスヨガ  
★  
michiko

12:00~13:00  
ボディメイク  
ピラティス  
★★  
michiko

13:30~14:30  
Spring Reset Yoga  
★★  
SHIMA

14:30~15:30  
温活タイム

16:30~17:30  
美脚を目指すヨガ  
★  
ai

18:00~19:00  
肩周りスッキリヨガ  
★★  
ai

 : アロマレッスン

3/21 (土)

10:30~11:30  
バレエポーズ  
エクササイズ  
★★  
Tomoko

12:00~13:00  
ほぐしてのぼして  
リラックスヨガ  
★  
Tomoko

13:30~14:30  
アロマパワーヨガ  
★★  
ゆきこ

14:30~15:30  
温活タイム

16:30~17:30  
眠りのためのヨガ  
~ヨガニードラ~  
(ゆるホット)  
★  
Sai

18:00~19:00  
ヨガ&ピラティスで  
全身強化  
★★★  
Sai

 : キャンドルレッスン

3/22 (日)

10:30~11:30  
筋調整ヨガ  
★  
michiko

12:00~13:00  
アフターバーン  
コンディショニング  
★★  
michiko

13:30~14:15  
**※事前予約必須**  
筋膜ローラーほぐし&  
リラックス(45分)  
★  
つくし

14:15~15:30  
温活タイム

16:30~17:30  
タオルピラティス  
★  
Emi

18:00~19:00  
ディープデトックスヨガ  
★★  
Emi

