



大桑スタジオ Time Schedule

8月

月	火	水	木	金	土	日
					9:30~10:30 Detox 運動不足解消 デトックスヨガ yuriko	9:30~10:30 スタンダードフロー モーニングフロー yukie
10:30~11:30 骨盤ケア 股関節周りをほぐす骨盤ぽかぽかヨガ yukie	10:30~11:30 Detox 老廃物を流す デトックスヨガ yuriko	10:30~11:30 Relax ゆるめるヨガ ストレッチ nao	休館	10:30~11:30 スタイルアップ yuriko	11:00~12:00 チャレンジフロー nao	11:00~12:00 骨盤ケア 骨盤底筋を鍛えるヨガ nao
12:00~13:00 Basic 歪みを整える 美姿勢ヨガ yuriko	12:00~13:00 スタイルアップ nao	12:00~13:00 チャレンジフロー yukie		12:00~13:00 Basic 身体すっきり エネルギーチャージ yukie		
18:30~19:30 スタンダードフロー 初めての フローヨガ yuriko	18:30~19:30 骨盤ケア 股関節周りをほぐす 骨盤ぽかぽかヨガ nao	18:30~19:30 Detox 運動不足解消 デトックスヨガ nao		18:30~19:30 骨盤ケア 骨盤底筋を 鍛えるヨガ yuriko	18:30~19:30 Detox 老廃物を流す デトックスヨガ yukie	18:30~19:30 Basic 自律神経のバラン スを整える月ヨガ nao
20:00~21:00 Detox 腸活美人ヨガ yukie	20:00~21:00 チャレンジフロー yuriko	20:00~21:00 骨盤ケア 1日の終わりに 優しい骨盤メンテナンス yukie	20:00~21:00 スタイルアップ yukie	20:00~21:00 スタンダードフロー 癒しのリラクセフ ロー nao	20:00~21:00 Relax 初めてのヨガ 初心者や体が硬い方 yuriko	