



# 大桑スタジオ Time Schedule 11月

月	火	水	木	金	土	日
:担当変更あり					9:30~10:30 <b>Detox</b> 運動不足解消 デトックスヨガ nao	9:30~10:30 スタンダードフロー モーニングフロー nao
10:30~11:30 <b>骨盤ケア</b> 股関節周りをほぐす 骨盤ほかほかヨガ akari	10:30~11:30 <b>Detox</b> 老廃物を流す デトックスヨガ chika/yuriko	10:30~11:30 <b>アロマRelax</b> ゆるめるヨガ ストレッチ miyuki	休館日	10:30~11:30 <b>骨盤ケア</b> 骨盤底筋を 鍛えるヨガ miyuki	11:00~12:00 チャレンジフロー aiko	11:00~12:00 <b>骨盤ケア</b> 骨盤底筋を 鍛えるヨガ yuriko
12:00~13:00 <b>Basic</b> 歪みを整える 美姿勢ヨガ nao	12:00~13:00 スタンダードフロー リラックスフロー aiko	12:00~13:00 <b>Basic</b> 朝ヨガでエナ ジーチャージ megumi		12:00~13:00 <b>アロマRelax</b> ゆるめるヨガ ストレッチ akari		12:30~13:30 <b>Detox</b> 腸活美人ヨガ megumi
18:30~19:30 スタンダードフロー 初めての フローヨガ mai	18:30~19:30 <b>骨盤ケア</b> 股関節周りをほぐす 骨盤ほかほかヨガ nao	18:30~19:30 <b>Detox</b> 運動不足解消 デトックスヨガ yuriko		18:30~19:30 スタイルアップ aiko	18:30~19:30 <b>Basic</b> 自律神経のバラン スを整える月ヨガ nao	14:00~15:00 <b>アロマRelax</b> はじめてのヨガ yuriko
20:00~21:00 <b>Detox</b> 腸活美人ヨガ megumi	20:00~21:00 <b>アロマRelax</b> はじめてのヨガ yuriko	20:00~21:00 <b>骨盤ケア</b> 1日の終わりに 優しい骨盤メンテナンス nao		20:00~21:00 <b>Detox</b> 老廃物を流す デトックスヨガ yuriko	20:00~21:00 <b>アロマRelax</b> 夜ヨガ 今日の疲れ を完全リセット akari	