大桑スタジオ Time Schedule 5月

月	火	水	木	金	土	日
:担当変更あり					9:30～10:30 **Detox** 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 megumi
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 emi	10:30～11:30 **Detox** 老廃物を流す デトックスヨガ yuriko	10:30～11:30 **アロマRelax** ゆるめるヨガ ストレッチ miyuki	休館日	10:30～11:30 **骨盤ケア** 骨盤底筋を 鍛えるヨガ yuriko	11:00～12:00 チャレンジフロー aiko	11:00～12:00 **骨盤ケア** 骨盤底筋を 鍛えるヨガ yuriko
12:00～13:00 **Basic** 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 emi	12:00～13:00 **Basic** 朝ヨガでエナ ジーチャージ megumi		12:00～13:00 **アロマRelax** ゆるめるヨガ ストレッチ akari		12:30～13:30 **Detox** 腸活美人ヨガ nao
						14:00～15:00 **アロマRelax** はじめてのヨガ misuzu
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 **骨盤ケア** 股関節周りをほぐす 骨盤ぽかぽかヨガ mai	18:30～19:30 **Detox** 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 **Basic** 自律神経のバラン スを整える月ヨガ emi	
20:00～21:00 **Detox** 腸活美人ヨガ megumi	20:00～21:00 **アロマRelax** はじめてのヨガ nao	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 nao		20:00～21:00 **Detox** 老廃物を流す デトックスヨガ emi	20:00～21:00 **アロマRelax** 夜ヨガ 今日の疲れ を完全リセット yuriko	