



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 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 aiko	
10:30~11:30 骨盤ケア 股関節周りをほぐす 骨盤ほかほかヨガ sara	10:30~11:30 Detox 老廃物を流す デトックスヨガ yukie/nao	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 miyuki	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 yukie	
12:00~13:00 Basic 歪みを整える 美姿勢ヨガ yukie	12:00~13:00 スタンダードフロー リラクspfロー sara	12:00~13:00 Basic 朝ヨガでエナ ジーチャージ sara		12:00~13:00 アロマRelax ゆるめるヨガ ストレッチ sara		12:30~13:30 Detox 腸活美人ヨガ nao	
18:30~19:30 スタンダードフロー 初めての フローヨガ yuki	18:30~19:30 骨盤ケア 股関節周りをほぐす 骨盤ほかほかヨガ yuki	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 yuriko	14:00~15:00 アロマRelax はじめてのヨガ yuriko
20:00~21:00 Detox 腸活美人ヨガ yuriko	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 yukie	20:00~21:00 アロマRelax 夜ヨガ 今日の疲れ を完全リセット yukie	