

# GW SCHEDULE



=アロマ使用

*Caldo Tsurumi*

5/3(SAT)	5/4(SUN)	5/5(MON)
10:00-11:00 引き締め フローヨガ ★★★ゆる hiro	10:00-11:00 美しい骨盤 ★HOT 南月	10:00-11:00 胸×背中 スッキリヨガ ★HOT emi
11:30-12:30 アロマリラックスヨガ ★HOT yuri	11:25-12:10 くびれスタイルヨガ45 ★★HOT Eimi	11:30-12:30 デトックスヨガ ★HOT Misato
12:30-13:30 温活タイム ★★HOT eri	12:35-13:35 滝汗カロリー消費ヨガ ★★★ゆる Eimi	13:00-14:00 シェイプアップヨガ ★★★ゆる Misato
14:00-15:00 ボディメイク ピラティス ★★HOT eri	14:00-14:45 代謝もUP♡ ヒップアップヨガ45 ★★ゆる HARU	14:00-15:00 温活タイム ★★★ゆる Misato
15:30-16:30 姿勢改善ヨガ ★★ゆる Misato	15:15-16:15 女性のキレイを目指して♡ 腸活ヨガ ★HOT HARU	15:30-16:30 ビギナーヨガ ★HOT 星野
17:00-17:45 アロマストレッチ45 ★HOT Misato	17:00-18:00 ふわっと整う 仙骨調整ヨガ ★HOT 彩夏	17:00-17:45 フローヨガ45 ★★ゆる 星野
18: 15-19: 15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ゆる asami	18: 15-18: 45 サーキットトレーニング ノーカウント ヨガではありません ★★★ 荒井 秀一	18:15-19:15 心も身体もリセット♡ アロマデトックスヨガ ★HOT HARU