

# 2022年11月～ YogyStyle 溶岩スタジオ PROGRAM

|        | 月   | 火  | 水                                  | 木                                       | 金   | 土  | 日                                 |        |
|--------|---|--|------------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|--------|
| 8:30~  |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 8:30~  |
| 8:45~  |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 8:45~  |
| 9:00~  | ヨギケア(姿勢)<br>9:00~10:00<br>由香              | モーニング<br>リラックスヨガ<br>9:00~10:00<br>WATAMI | バランスupヨガ<br>9:00~10:00<br>Yuki(石本) | リフレッシュヨガ<br>9:00~10:00<br>あゆみ           | リンパヨガ<br>9:00~10:00<br>YUKI(脇坂)               | ヨギケア(腰)<br>8:45~9:45<br>Yuki(石本)         | モーニングヨガ<br>8:45~9:45<br>かおり       | 9:00~  |
| 9:15~  |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 9:15~  |
| 9:30~  |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 9:30~  |
| 9:45~  |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 9:45~  |
| 10:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 10:00~ |
| 10:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 10:15~ |
| 10:30~ | バーカンメソッドヨガ<br>10:30~11:30<br>由香           | ヨギケア(肩)<br>10:30~11:30<br>Naoko          | リラックスヨガ<br>10:30~11:30<br>Yuki(石本) | ベーシックヨガ<br>10:30~11:30<br>あゆみ           | リラックスヨガ<br>10:30~11:30<br>Kumi                | 巡りヨガ<br>10:15~11:15<br>Yuki(石本)          | ハタ・クラシック<br>10:15~11:15<br>築地サヤカ  | 10:30~ |
| 10:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 10:45~ |
| 11:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 11:00~ |
| 11:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 11:15~ |
| 11:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 11:30~ |
| 11:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 11:45~ |
| 12:00~ | ウーマンライフヨガ<br>12:00~13:00<br>Kumi          | デトックス腸整ヨガ<br>12:00~13:00<br>Naoko        | 骨盤調整ヨガ<br>12:00~13:00<br>友里恵       | リラックスヨガ<br>12:00~13:00<br>WATAMI        | 骨盤調整ヨガ<br>12:00~13:00<br>Kumi                 | 美活ヨガ<br>11:45~12:45<br>佳奈                | スローヴィンヤサ<br>11:45~12:45<br>築地サヤカ  | 12:00~ |
| 12:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 12:15~ |
| 12:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 12:30~ |
| 12:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 12:45~ |
| 13:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 13:00~ |
| 13:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 13:15~ |
| 13:30~ | アクティブ<br>フローヨガ<br>13:30~14:30<br>YUKI(脇坂) | シェイプアップヨガ<br>13:30~14:30<br>かおり          | 陰ヨガ<br>13:30~14:30<br>友里恵          | デトックス腸整ヨガ<br>13:30~14:30<br>Naoko       | ヨーガ・サーダナ<br>~Chandra~<br>13:30~14:30<br>築地サヤカ | アンチエイジング<br>デトックスヨガ<br>13:15~14:15<br>佳奈 | ベーシックヨガ<br>13:15~14:15<br>WATAMI  | 13:30~ |
| 13:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 13:45~ |
| 14:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 14:00~ |
| 14:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 14:15~ |
| 14:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 14:30~ |
| 14:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 14:45~ |
| 15:00~ | 骨盤調整ヨガ<br>15:00~16:00<br>YO-KO            | 柔軟upヨガ<br>15:00~16:00<br>かおり             | ヨギケア(腰)<br>15:30~16:30<br>みや       | 呼吸de<br>ストレッチヨガ<br>15:00~16:00<br>Naoko | ベーシックヨガ<br>15:00~16:00<br>築地サヤカ               | 骨盤調整ヨガ<br>14:45~15:45<br>かおり             | パワーチャージヨガ<br>14:45~15:45<br>Naoko | 15:00~ |
| 15:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 15:15~ |
| 15:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 15:30~ |
| 15:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 15:45~ |
| 16:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 16:00~ |
| 16:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 16:15~ |
| 16:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 16:30~ |
| 16:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 16:45~ |
| 17:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 17:00~ |
| 17:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 17:15~ |
| 17:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 17:30~ |
| 17:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 17:45~ |
| 18:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 18:00~ |
| 18:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 18:15~ |
| 18:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 18:30~ |
| 18:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 18:45~ |
| 19:00~ |   | リラックスヨガ<br>18:30~19:30<br>KUMIKO         | シェイプアップヨガ<br>18:30~19:30<br>かおり    | ベーシックヨガ<br>18:30~19:30<br>YUKI(脇坂)      | デトックス<br>フローヨガ<br>18:30~19:30<br>MEU          |  |                                   | 19:00~ |
| 19:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 19:15~ |
| 19:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 19:30~ |
| 19:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 19:45~ |
| 20:00~ | リラックスヨガ<br>20:00~21:00<br>あゆみ             | アライメントヨガ<br>20:00~21:00<br>KUMIKO        | 骨盤調整ヨガ<br>20:00~21:00<br>WATAMI    | リンパヨガ<br>20:00~21:00<br>YUKI(脇坂)        | 心身<br>リフレッシュヨガ<br>20:00~21:00<br>MEU          |  |                                   | 20:00~ |
| 20:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 20:15~ |
| 20:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 20:30~ |
| 20:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 20:45~ |
| 21:00~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 21:00~ |
| 21:15~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 21:15~ |
| 21:30~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 21:30~ |
| 21:45~ |   |  |                                    |   |   |  |                                   | 21:45~ |

