libéry

Yoga conditioning by TIPNESS

※スケジュールイメージ

	月		火		水		木		金		土		日	
	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ
7:00														
8:00	ハタヨガ Energy 7:45〜8:30		アシュタンガヨガ 7:45〜8:30		Yoga Synergy libéry flow 7:50〜8:20		マインドフルネスYOGA 7:45〜8:30	BODY WEIGHT TRAINING 7:50〜8:20	ハタヨガ Energy 7:45〜8:30					
9:00											Yoga Synergy libéry flow 9:15〜10:15		ハタヨガ Energy 9:15〜10:15	
10:00	ハタヨガ Energy 10:30〜11:30		Yoga Synergy libéry flow 10:30〜11:30		ハタヨガ Relax 10:30〜11:30		骨盤 warm ヨガ 10:30〜11:30		ハタヨガ Energy 10:30〜11:30	Breath Body Recovery 11:15〜12:00	ハタヨガ Relax 11:00〜12:00	Breath Body Recovery 10:45〜11:30	Yoga Synergy libéry flow 10:45〜11:45	Yamuna Body Rolling 11:15〜12:00
11:00	ハタヨガ Relax 12:00〜13:00		マインドフルネスYOGA 12:20〜12:50	Yamuna Body Rolling 12:00〜12:45	Yoga Synergy libéry flow 12:20〜12:50	BODY WEIGHT TRAINING 12:00〜12:45	ハタヨガ Energy 12:00〜13:15	Breath Body Recovery 12:20〜13:05		Aroma Self Treatment 12:15〜13:00		BODY WEIGHT TRAINING 12:30〜13:15	ハタヨガ Energy 12:15〜13:15	マットピラティス 12:15〜13:00
12:00														
13:00	ハタヨガ Energy 13:30〜14:30		ハタヨガ Energy 13:30〜14:30	マットピラティス 13:15〜14:00	アシュタンガヨガ 13:15〜14:30 IYC	Yamuna Face Saver 13:20〜14:20	リストラティブYOGA 13:45〜14:45	BODY WEIGHT TRAINING 13:20〜14:05	Yoga Synergy libéry flow 13:15〜14:15		ハタヨガ Energy 13:45〜15:00	Yamuna Face Saver 14:10〜15:10	パウエルセラピー YOGA 13:45〜14:45	BODY WEIGHT TRAINING 13:30〜14:15
14:00		Aroma Self Treatment 14:15〜15:00												
15:00		BODY WEIGHT TRAINING 15:20〜16:15	パウエルセラピー YOGA 15:00〜16:00		ハタヨガ Energy 15:00〜16:00		ハタヨガ Relax 15:15〜16:15	ハンモックヨガ 15:00〜16:30	ハタヨガ Relax 15:00〜16:00	Yamuna Body Rolling 14:45〜15:30	骨盤 warm ヨガ 15:30〜16:30		ハタヨガ Relax 15:15〜16:15	
16:00										ピラティス45 15:45〜16:30				
17:00											ハタヨガ Advance 17:00〜18:00	ハンモックヨガ 16:30〜18:00		
18:00														
19:00	ハタヨガ Energy 18:30〜19:30	Breath Body Recovery 19:00〜19:45	ハタヨガ Relax 18:15〜19:00	BODY WEIGHT TRAINING 18:20〜19:05	ハタヨガ Energy 18:00〜19:15	Aroma Self Treatment 18:20〜19:05	パウエルセラピー YOGA 18:15〜19:15	マットピラティス 18:45〜19:30	ハタヨガ Relax 18:30〜19:30	Yamuna Body Rolling 18:45〜19:30				
20:00	Yoga Synergy libéry flow 19:50〜20:50	Aroma Self Treatment 20:15〜21:00	ハタヨガ Energy 19:20〜20:20	Yamuna Face Saver 19:45〜20:45	骨盤 warm ヨガ 19:35〜20:35	マットピラティス 20:00〜20:45	Yoga Synergy libéry flow 19:35〜20:20	BODY WEIGHT TRAINING 19:45〜20:30	リストラティブYOGA 20:00〜21:00	Yamuna Face Saver 19:45〜20:45				
21:00			骨盤 warm ヨガ 20:40〜21:40		マインドフルネスYOGA 20:55〜21:40		ハタヨガ Energy 20:40〜21:40							
22:00														