

2月前半 徳重店レッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
8:30~9:30 対面 美コア ★★★ grace	8:30~9:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	9:30 配信 ほくしヨガ ★★ live MAIHO	定休日	9:30 配信 ほくしヨガ ★★ live marina	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live yuka	9:30 配信 プチトレヨガ ★★ live abiko	8:30~9:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★ live grace	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	定休日	9:30 対面 クリスタルボ ウルヒーリング(セ ミホット)★ saori	9:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	9:30 対面 デトックス ★★ abiko	8:30~9:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ
10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ grace	10:15~11:15 対面 アロマリラックス ★★ saori	11:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	完全予約制によ パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★	11:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	11:30 配信 カラダリセット ★★★ live Narumi	11:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	10:15~11:15 配信 骨盤調律 ★★ live grace	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	定休日に 受付中です★	11:30 配信 ハタヨガ ★★★ live marina	11:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	10:15~11:15 配信 アロマメディ テーション ★★ live アスカ
12:00~13:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 配信 骨盤調律 ★★ by 起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 デトックス ★★ abiko	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	12:00~13:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	13:30 対面 パワーヨガ ★★★ 恵	13:30 配信 ストレスリリー ス ★★★ live ayaka	12:00~13:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga
13:45~14:45 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	13:45~14:45 対面 パワーヨガ ★★★ 恵	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	オンラインにて ご受講 頂けます。	14:30レッスン後 14:30~15:00 岩盤タイム ★★ saori	14:30レッスン後 14:30~15:00 岩盤タイム ★★ saori	14:30レッスン後 14:30~15:00 岩盤タイム ★★ saori	13:45~14:45 対面 むくみ解消 ★★ saori	13:45~14:45 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ saori	13:45~14:45 対面 恵 ★★★	13:45~14:45 対面 live ayaka ★★★	13:45~14:45 対面 ヴィンヤサフ ロー ★★★ grace
15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 対面 リラクセス ★★ 恵	19:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI		19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 対面 ハタヨガ ★★★ saori	19:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	15:30~16:30 対面 季節のくつろぎ ★ grace
		21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI		21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAVA	21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live Mai	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live Mai		21:00 配信 アロマリラックス ★★ live Mai	21:00 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	21:00 配信 夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ レッスン種類 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

※動きの速さや量に比例します

2月後半 徳重店レッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重		
8:30~9:30 配信		定休日				8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面		定休日					
スローフロー ★★★ live grace	9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★ ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限 スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	美コア ★★★ grace	疲労回復 ★★ grace	9:30~10:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★ ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限 スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	9:30 対面 腸活ヨガ ★★ saori	9:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori			
10:15~11:15 配信			11:30 対面 季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	11:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	11:30 対面 ハタヨガ ★★★★ saori	骨盤調律 ★★ grace	ヴィンヤサフロー ★★★★ grace		11:15~12:15 配信 アロマリラックス ★★ live grace	11:30 対面 リラックス ★★ 恵	11:30 対面 アロマリラックス ★★ saori		
12:00~13:00 配信	13:30 骨盤調律 ★★ live 由起		13:30 対面 骨盤調律 ★★ abiko	13:30 対面 ハタヨガ ★★ saori	13:30 対面 デトックス ★★ abiko	アンチエイジング ★★ grace	デトックス ★★ live Mai	13:00~14:00 対面 パワーヨガ ★★★★ 恵		13:00~14:00 対面 リラックス ★★ 恵	13:30 対面 パワーヨガ ★★★★ 恵	13:30 配信 リラックスフロー ★★ live ERI		
13:45~14:45 対面			15:30 対面 カラダリセット ★★★★ live Narumi	15:30 対面 セミパーソナル ハタヨガ ★★ saori	15:30 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	14:45~15:45 対面 リラックス ★★ 恵	14:45~15:45 対面 疲労回復 ★★ live Narumi	14:45~15:45 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら						
15:30~16:30 対面			19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	19:00 対面 ヴィンヤサフロー ★★★★ nafumi	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi						19:00 対面 リラックス ★★ TOMOMI	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	
リラックス ★★ 恵			21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi						21:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ レッスン種類 ～

リラックス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

※動きの速さや量に比例します