

新瑞橋店 4月前半 レッスンスケジュール

4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋
対面 9:30 ゆったりフロー ★★★ 由起	対面 9:30 アロマリラックス ★★ marina	定休日	9:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 8:30~9:30 ハタヨガ ★★★ marina	対面 8:30~9:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 9:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	定休日	対面 9:30 腰痛改善 ★★ marina	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 8:30~9:30 ハタヨガ ★★★ marina	対面 8:30~9:30 カラダリセット ★★★ Narumi	対面 9:30 アロマメディテーション ★★ アスカ
対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 ハタヨガ ★★ hyuga	定休日に 受付中です★	対面 11:30 デトックス ★★ 由起	11:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	対面 11:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 11:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 11:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	定休日に 受付中です★	対面 11:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 11:30 リフレッシュロー ★★ yuka	対面 10:15~11:15 アクティブヨガ ★★★ marina	対面 10:15~11:15 疲労回復 ★★ Narumi	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ
13:30 リラックスフロー ★★ live ERI	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	対面 13:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 13:30 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 12:00~13:00 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 12:00~13:00 アロマリラックス ★★ live saori	対面 13:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	13:30 疲労回復 ★★ live Narumi	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	対面 13:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 12:00~13:00 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 メンテナンスヨガ ★ live ERI	
対面 17:00 ストレッチフロー ★★★ miwa		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 15:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 13:45~14:45 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 13:45~14:45 全身調整 ★★ live TOMOMI	対面 15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 13:45~14:45 ストレスリリース ★★ ayaka	13:45~14:45 デトックス ★★ live 由起	
対面 19:00 アロマリンパ ★ miwa	対面 19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 19:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 19:00 ハタヨガ ★★ live SAVA	対面 19:00 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 19:00 ハタヨガ ★★ live SAVA	対面 19:00 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 カラダリセット ★★★ Narumi	対面 19:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA		
対面 21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 むくみ解消 ★★ live saori		対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ kumiko	対面 21:00 疲労回復 ★★ live SAVA	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live saori	対面 21:00 疲労回復 ★★ live SAVA	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live saori		対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA		

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。
 レッスン終了後より、30分後までのご退出に
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせて頂きます。
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ アクティブ度 ～

弱い ★
 ↓ ★★
 強い ★★★
 ★★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ 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

新瑞橋店 4月後半 レッスンスケジュール

4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋
9:30 朝活ヨガ ★★ live marina	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ marina	メンテナンスDAY	対面 8:30~9:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	対面 8:30~9:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 9:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 9:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	対面 8:30~9:30 ハタヨガ ★★★ marina	対面 8:30~9:30 からだリセット ★★★ Narumi	対面 9:30~10:30 ハタヨガ ★★★ marina	対面 9:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ
対面 11:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	定休日に 受付中です★	対面 11:30 アロマリラックス ★★ marina		対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	対面 10:15~11:15 からだリセット ★★★ Narumi	対面 11:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	定休日に 受付中です★	対面 11:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	11:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 10:15~11:15 疲労回復 ★★ live grace	対面 10:15~11:15 アロマリラックス ★★ Narumi	11:15~12:15 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ
対面 13:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	ご自宅より プレミアムのお 客様は 無制限	対面 13:30 むくみ解消 ★★ live saori		対面 12:00~13:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	対面 12:00~13:00 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	対面 13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお 客様は 無制限	対面 13:30 筋膜リリース ★★ live 由起		対面 12:00~13:00 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	対面 12:00~13:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 13:00~14:00 開脚ストレッチ ★★ 由起	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka
	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス			対面 13:45~14:45 疲労回復 ★★ あずみ	対面 13:45~14:45 ウェープリング ★★ TOMOMI			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI		対面 13:45~14:45 筋膜リリース ★★ 由起	対面 13:45~14:45 リラックス ★★ TOMOMI	対面 14:45~15:45 陰ヨガ ★ 由起	
	オンラインにて ご受講 頂けます。			対面 15:30~16:30 ハタヨガ ★★ live hyuga	対面 15:30~16:30 アロマリラックス ★★ TOMOMI			オンラインにて ご受講 頂けます。			対面 15:30~16:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 15:30~16:30 月礼拝 ★★ live さくら		セミパーソナル 17:00 ハタヨガ ★★★ 由起
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI		対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI				対面 19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	対面 19:00 アシュタンガ ★★★ TOMOMI		対面 19:00 カラダリセット ★★★ Narumi	対面 19:00 陰ヨガ ★ 由起			対面 19:00 肩こり解消 ★★ 由起	
21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI				対面 21:00 リラックス ★★ kumiko	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI		対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 21:00 筋膜リリース ★★ 由起			21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。
 レッスン終了後より、30分後までのご退出に
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせて頂きます。
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ アクティブ度 ～

弱い ★
 ↓ ★★
 強い ★★★
 ★★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ 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