

1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		
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
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		
年始休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	9:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	9:30 対面 骨盤調律 ★★ abiko	9:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	9:30 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	8:30~9:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori 10:15~11:15 対面	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace 10:15~11:15 対面	9:30~10:30 配信 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	休息日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス 休息日に 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。	9:30 対面 ヴィンヤサフ ロー ★★★ grace		
					11:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	11:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	11:30 配信 やさしいフロー ★★★★ live 由起	11:30 対面 ヴィンヤサフ ロー ★★ saori 12:00~13:00 対面	朝ヨガ ★★★★ MAIHO 12:00~13:00 対面	11:15~12:15 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	11:30 対面 むくみ解消 ★★ saori				
					13:30 配信 腸活ヨガ ★★ Narumi	13:30 配信 午後のリラックス ★ live ERI	13:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori 13:45~14:45 対面	ハタヨガ ★★ hyuga 13:45~14:45 対面	ほぐしヨガ ★★ MAIHO 13:45~14:45 配信	13:00~14:00 対面 アロマリラックス ★★★ TOMOMI		13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori		
					15:30 対面 リンパデトックス ヨガ ★ saori	！断食DAY！	からだほぐし ★★ hyuga	太陽礼拝フロー ★★★★ live さくら 15:30~16:30 配信	15:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	15:30~16:30 配信 月礼拝 ★★ live さくら	14:45~15:45 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI				
					19:00 対面 ハタヨガ ★★ SAYA	19:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	19:00 配信 リラックスフ ロー ★★ live ERI	19:00 対面 ハタヨガ ★★★★ saori	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	21:00 配信 夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi		21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	21:00 対面 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

1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	29日	30日	31日
木	金	土	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	徳重	徳重	徳重
9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 対面 ヴィンヤサフロ ★★★ nafumi	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace 10:15~11:15 対面	8:30~9:30 対面 ヴィンヤサフロ ★★★ grace 10:15~11:15 対面	9:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	定休日	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live yuka	9:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	8:30~9:30 配信 ほぐしヨガ ★★★ MAIHO 10:15~11:15 配信	8:30~9:30 配信 季節のくつろぎ ★ live grace 10:15~11:15 配信	9:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	定休日	9:30 対面 美コア ★★★ grace	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 太陽礼拝フロ ★★★ live アスカ
11:30 対面 太陽礼拝フロ ★★★ 由起	11:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	アロマリラックス ★★ grace 12:00~13:00 配信	疲労回復 ★★ grace 12:00~13:00 配信	11:30 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	定休日に 受付中です★	11:30 対面 トレーニングヨ ガ ★★★ abiko	11:30 対面 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	11:30 配信 デトックス ★★ live 由起	骨盤調律 ★★ live grace 12:00~13:00 配信	ヴィンヤサフロ ★★★ live grace 12:00~13:00 配信	11:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	定休日に 受付中です★	11:30 配信 ハタヨガ ★★ live marina	11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	11:30 対面 やさしいフロ ★★★ 由起
13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ	肩こり解消 ★★ live ayaka 13:45~14:45 配信	デトックス ★★ live 由起 13:45~14:45 対面	13:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	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 対面 リンパデトックス ★ 由起	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	月礼拝 ★★ live さくら 13:45~14:45 対面	陰ヨガ ★ live 由起 13:45~14:45 対面	13:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	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 対面 ヒップアップ ★★★ saori	13:30 対面 デトックス ★★ 由起
19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	19:00 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	ストレスリリース ★★★ ayaka 15:30~16:30 配信 ハタヨガ ★★ live hyuga	パワーヨガ ★★★ 恵 15:30~16:30 対面 リラックス ★★ 恵	19:00 対面 ハタヨガフロ ★★★ SAYA	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。	19:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	19:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	15:30~16:15 対面 初心者クラス (45min) saori 17:00 対面 セミパーソナル ハタヨガ ★★ saori	ハタヨガ ★★★ saori 15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	19:00 配信 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 オンラインにて ご受講 頂けます。	時間注意 ドアオープン 17:30 17:30~19:30 対面 17:30~18:30 岩盤タイム 18:30~19:30 クリスタルボウ ルヒーリング (セミホット) ★ saori	19:00 対面 ヴィンヤサフロ ★★★ nafumi	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi
21:00 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI			21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA		21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	11:30 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi			21:00 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka		21:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	21:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi

～ 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