

11月前半 オンライン レッスンスケジュール

11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
9:30 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら	9:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	9:30 月礼拝 ★★ live さくら	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら	9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	9:30 アクティブヨガ ★★★ live marina	9:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	8:30 スローフロー ★★★ live grace	8:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	9:30 季節のくつろぎ ★ live grace
11:30 メンテナンスヨガ ★ live ERI	11:30 アロマリラックス ★★ live marina	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	10:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	10:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	11:30 プラーナーヤマ ★ live ERI	11:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	11:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	季節のくつろぎ ★ live grace	アロマリラックス ★★ live さくら	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	11:30 目指せ桃尻 ★★★ live アスカ	11:30 アンチエイジング ★★ live ERI
13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 開脚ストレッチ ★★ live 由起	13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	12:30 ハタヨガ ★★ live saori	12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:30 疲労回復 ★★ live 由起	13:30 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 アロマリラックス ★★ live saori	くびれ美人 ★★★ live ayaka	筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 デトックス ★★ live 由起	13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	13:30 リンパデトックス ★★ live あずみ
			アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ live TOMOMI						からだほぐし ★★ live hyuga	やさしいフロー ★★★ live 由起			
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga		20:00 食後の寝に、負けない ほっこりお腹解消 ★★ live misako		19:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 リラックス ★★ live さくら	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 陰ヨガ ★ live 由起			19:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 アロマリラックス ★★ live saori	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI
21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi				21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 アロマリラックス ★★★ live TOMOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 姿勢改善 ★★ live grace			21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 ハタヨガ ★★ live saori	21:00 むくみ解消 ★★ live saori

～ 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

11月後半 オンライン レッスンスケジュール

11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	
9:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	メンテナンス	8:30 朝ヨガ ★★★ live MAIHO	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 ゆったリフロー ★★★ live 由起	9:30 からだほぐし ★★ live hyuga	9:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	9:30 アロマリラックス ★★ live saori	9:30 ピラティス ★★ live yuka	8:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	8:30 からだリセットヨ ガ ★★★ live Narumi	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	9:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	
11:30 アロマリラックス ★★ live marina		10:30 骨盤調律 ★★ live grace	季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	11:30 からだほぐし ★★ live hyuga	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	10:30 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	11:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	11:30 疲労回復 ★★ live あすみ	
13:30 筋膜リリース ★★ live 由起		12:30 アロマメディテーショ ン ★★ live miwa	骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	13:30 ブチトレヨガ ★★ live abiko	13:30 骨盤調律 ★★ live さくら	13:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	12:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	12:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	
		リラックス ★★ live TOMOMI	筋膜リリース ★★ live 由起							14:30 からだほぐし ★★ live hyuga	アロマリラックス ★★ live TOMOMI				
19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga		20:00 筋膜の解放 ★★ live misako		19:00 腰痛改善 ★★ live SAYA	19:00 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	19:00 プラーナーヤマ ★ live ERI		19:00 季節のくつろぎ ★ live grace	19:00 腰痛改善 ★★ live SAYA	19:00 アロマリラックス ★★ live saori	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 腰痛改善 ★★ live SAYA	19:00 アロマリラックス ★★ live saori	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi
21:00 月礼拝 ★★ live さくら				21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 月礼拝 ★★ live さくら		21:00 姿勢改善 ★★ live grace	21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 ハタヨガ ★★ live saori	21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 ハタヨガ ★★ live saori	21:00 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら

～ 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