

新瑞橋店 5月前半 レッスンスケジュール

5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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
<p><b>定休日</b></p> <p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>対面 9:30</p> <p>アロマメディテー ション ★★ アスカ</p> <p>対面 11:30</p> <p>ゆるめるヨガ ★★★ 由起</p> <p>対面 13:30</p> <p>筋膜リリース ★★ 由起</p> <p>対面 19:00</p> <p>疲労回復 ★★ Narumi</p> <p>対面 21:00</p> <p>腸活ヨガ ★★ Narumi</p>	<p>対面 9:30~10:30</p> <p>ゆったりフロー ★★★ 由起</p> <p>対面 11:15~12:15</p> <p>陰ヨガ ★ 由起</p> <p>対面 13:00~14:00</p> <p>アクティブヨガ ★★★ live yuka</p> <p>対面 19:00</p> <p>アロマメディテー ション ★★ miwa</p> <p>対面 21:00</p> <p>全身調整 ★★ live TOMOMI</p> <p>対面 21:00</p> <p>骨盤調律 ★★ live さくら</p>	<p>対面 8:30~9:30</p> <p>骨盤調律 ★★ grace</p> <p>対面 10:15~11:15</p> <p>ヴィンヤサフロー ★★★ grace</p> <p>対面 12:00~13:00</p> <p>アロマリラックス ★★ live saori</p> <p>対面 13:45~14:45</p> <p>ウェーブリング ★★ TOMOMI</p> <p>対面 15:30~16:30</p> <p>姿勢トレーニング ★★ TOMOMI</p>	<p>対面 8:30~9:30</p> <p>カラダリセット ★★★ Narumi</p> <p>対面 10:15~11:15</p> <p>腸活ヨガ ★★ Narumi</p> <p>対面 12:00~13:00</p> <p>全身調整 ★★ live TOMOMI</p> <p>対面 13:45~14:45</p> <p>アシュタンガ ★★★ live TOMOMI</p> <p>対面 15:30~16:30</p> <p>アロマリラックス ★★ live nafumi</p>	<p>対面 9:30~10:30</p> <p>骨盤底筋 ★★★ live MAHO</p> <p>対面 11:15~12:15</p> <p>アシュタンガ ★★★ live TOMOMI</p> <p>対面 13:00~14:00</p> <p>からだほぐし ★★ hyuga</p> <p>対面 19:00</p> <p>アシュタンガ ★★★ TOMOMI</p> <p>対面 21:00</p> <p>リラククス ★★ TOMOMI</p>	<p>対面 9:30</p> <p>太陽礼拝フロー ★★★ marina</p> <p>対面 11:30</p> <p>アロマリラックス ★★ marina</p> <p>対面 13:30</p> <p>ハタヨガ ★★ live saori</p> <p>対面 19:00</p> <p>カラダリセット ★★★ Narumi</p> <p>対面 21:00</p> <p>疲労回復 ★★ Narumi</p>	<p><b>定休日</b></p> <p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>対面 9:30</p> <p>アロマリラックス ★★ marina</p> <p>対面 11:30</p> <p>ゆったりフロー ★★★ 由起</p> <p>対面 13:30</p> <p>筋膜リリース ★★ 由起</p> <p>対面 19:00</p> <p>カラダリセット ★★★ Narumi</p> <p>対面 21:00</p> <p>疲労回復 ★★ Narumi</p>	<p>対面 9:30</p> <p>ウェーブリング ★★ TOMOMI</p> <p>対面 11:30</p> <p>からだリセット ★★★ live Narumi</p> <p>対面 15:00</p> <p>ピラティス ★★ SATOMI</p> <p>対面 19:00</p> <p>ストレスリリース ★★★★ live ayaka</p> <p>対面 21:00</p> <p>肩こり解消 ★★ live ayaka</p>	<p>対面 8:30~9:30</p> <p>美脚ヨガ ★★ アスカ</p> <p>対面 10:15~11:15</p> <p>太陽礼拝フロー ★★★ アスカ</p> <p>対面 12:00~13:00</p> <p>アロマリラックス ★★ live saori</p> <p>対面 15:30~16:30</p> <p>リラククス ★★ live TOMOMI</p>	<p>対面 8:30~9:30</p> <p>美姿勢ヨガ ★★★ Narumi</p> <p>対面 10:15~11:15</p> <p>腸活ヨガ ★★ Narumi</p> <p>対面 12:00~13:00</p> <p>陰ヨガ ★ 由起</p> <p>対面 15:30~16:30</p> <p>ゆったりフロー ★★★ live 由起</p> <p>対面 17:00</p> <p>アロマリンバ ★ miwa</p> <p>対面 19:00</p> <p>アロマメディテー ション ★★ miwa</p> <p>対面 21:00</p> <p>全身調整 ★★ live TOMOMI</p>	<p>対面 9:30</p> <p>目指せ桃尻 ★★ アスカ</p> <p>対面 11:30</p> <p>太陽礼拝フロー ★★★ アスカ</p> <p>対面 13:30</p> <p>からだほぐし ★★ hyuga</p> <p>対面 19:00</p> <p>アロマメディテー ション ★★ miwa</p> <p>対面 21:00</p> <p>全身調整 ★★ live TOMOMI</p>	<p>対面 9:30</p> <p>アロマリラックス ★★ marina</p> <p>対面 11:30</p> <p>ハタヨガ ★★ marina</p> <p>対面 13:30</p> <p>むくみ解消 ★★ live アスカ</p> <p>対面 19:00</p> <p>ぼっこりお腹解消 ★★★★ live さくら</p> <p>対面 21:00</p> <p>骨盤調律 ★★ live さくら</p>	<p><b>定休日</b></p> <p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>






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分前とさせていただきます。  
 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 ～

 リラククス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系

新瑞橋店 5月後半 レッスンスケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
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	新瑞橋	
対面 9:30 腰痛改善 ★★ marina	10:30~11:30 お花見 パークヨガ DAY in 牧野が池公園	対面 8:30~9:30 朝活ヨガ ★★ marina	8:30~9:30 スローフロー ★★★ live grace	対面 9:30 アロママディテーション ★★★ アスカ	対面 9:30 ハタヨガ ★★★ marina	定休日	対面 9:30 朝活ヨガ ★★ marina	対面 9:30 ピラティス ★★ yuka	8:30~9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	対面 8:30~9:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	定休日	対面 9:30 リフレッシュロー ★★ yuka	対面 9:30 ハタヨガ ★★ saori	
対面 11:30 肩こり解消 ★★ 由起		対面 10:15~11:15 アロマリラックス ★★ marina	10:15~11:15 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	11:30 アロママディテーション ★★ live アスカ	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★	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 11:30 ヒップアップ ★★★ yuka	10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 11:30 アロママディテーション ★★★ アスカ	対面 11:30 骨盤調律 ★★ grace	対面 11:30 アクティブヨガ ★★★ yuka	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori		
対面 13:30 陰ヨガ ★ 由起		対面 12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	12:00~13:00 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 リラックスフロー ★★★ live ERI	13:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 陰陽ヨガ ★★★ 由起	対面 13:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	12:00~13:00 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	対面 13:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	対面 13:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 13:30 ハタヨガ ★★ アスカ	対面 13:30 スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	対面 13:30 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 15:00 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	対面 15:00 全身調整 ★★ live TOMOMI
対面 19:00 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi		対面 13:45~14:45 骨盤調律 ★★ grace	13:45~14:45 筋膜リリース ★★ 由起	対面 17:00 ハタヨガ ★★★ 由起	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★★ live TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ live grace	15:30~16:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	対面 19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 19:00 肩こり解消 ★★ 由起	対面 19:00 肩こり解消 ★★ 由起	
対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi		対面 15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live saori	15:30~16:30 陰陽ヨガ ★★★ 由起	対面 17:00 セミパーソナル ハタヨガ ★★★ 由起	対面 21:00 アロマリラックス ★★ kumiko	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 21:00 骨盤調律 ★★ live grace	15:30~16:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ kumiko	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ kumiko	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ kumiko	

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分前とさせていただきます。  
 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