

原店 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
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
対面 9:30 美コア ★★★ grace	9:30 ハタヨガ ★★★ live saori	9:30~10:30 ゆったりフロー ★★★★ live 由起	8:30~9:30 骨盤調律 ★★ live grace	対面 9:30~10:30 キッズヨガ	定休日	対面 9:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 9:30 やさしいヨガ ★ shige	対面 9:30 骨盤調律 ★★ さくら	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★★ さくら	対面 8:30~9:30 リラックス ★★ shige	対面 8:30~9:30 美姿勢ヨガ ★★★★ live Narumi	定休日	対面 9:30 アロマリラックス ★★ live marina	対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace
対面 11:30 骨盤調律 ★★ grace	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★★ さくら	11:15~12:15 むくみ解消 ★★ live saori	10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	abiko	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 アロマリラックス ★★ saori	11:30 やさしいフロー ★★★★ live 由起	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★★ さくら	対面 11:30 月礼拝 ★★ さくら	対面 10:15~11:15 ぽっこりお腹解消 ★★★★ さくら	10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ live Narumi	定休日 に 受付 中 です ★	対面 11:30 ゆるめるヨガ ★★★★ 由起	対面 11:30 リラックスフロー ★★★★ ERI
13:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 13:30 月礼拝 ★★ さくら	対面 13:00~14:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 12:00~13:00 リラックスフロー ★★ ERI	13:45~14:45 アシュタンガ ★★★★ live TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 ハタヨガ ★★ saori	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 ハタヨガ ★★ live hyuga	対面 12:00~13:00 太陽礼拝フロー ★★★★ さくら	対面 12:00~13:00 陰ヨガ ★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 13:30 アンチエイジング ★★ ERI
対面 17:00 午後のリラックス ★★ ERI		対面 14:45~15:45 全身調整 ★★ TOMOMI	14:45~14:45 ブラーナヤーマ ★ ERI	対面 15:30~16:30 アロマリラックス ★★ nafumi	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★ ERI				13:45~14:45 全身調整 ★★ live TOMOMI	対面 13:45~14:45 ゆったりフロー ★★★★ 由起	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		
対面 19:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI				オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 ヨガプラクティス ★★★★ ERI	対面 19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★★ さくら	対面 19:00 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 19:00 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	15:30~16:30 リラックス ★★ live TOMOMI		オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★★ さくら	対面 19:00 ハタヨガ ★★★★ live saori
21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI					対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ kumiko				対面 21:00 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 アロマリラックス ★★ live saori

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分後までのご退室に
 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 ～

リラックス系
 アクティブ系
 調整系
 エクササイズ系
 美容系

原店 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
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	10:30~11:30 VITERA お花見 パークヨガ DAY in 牧野が池公園	8:30~9:30 アロマメディテー ション ★★ live アスカ	8:30~9:30 スローフロー ★★★ live grace	定休日	9:30 ハタヨガ ★★★ live marina	9:30 ストレッチリリース ★★★ live ayaka	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	対面 8:30~9:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ さくら	8:30~9:30 疲労回復 ★★ live grace	定休日	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	9:30 リフレッシュ ロー ★★ live yuka	対面 9:30 ピラティス ★★
対面 11:30 アクティブヨガ ★★★ yuka		対面 常温 10:15~11:15 骨盤インナーダイ エット ★★★ hyuga	対面 10:15~11:15 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 常温 11:30 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	対面 9:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 11:30 月礼拝 ★★ さくら	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	対面 10:15~11:15 アロマリラックス ★★ さくら	10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ live Narumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 11:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 11:30 疲労回復 ★★ あずみ	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 11:30 開脚ストレッチ ★★ yuka
13:30 むくみ解消 ★★ live saori		対面 12:00~13:00 からだほぐし ★★ hyuga	対面 12:00~13:00 月礼拝 ★★ さくら	定休日に 受付中です★	13:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	対面 11:30 午後のリラックス ★★ ERI	13:30 陰陽ヨガ ★★★ live 由起	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 12:00~13:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 12:00~13:00 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	ご自宅より プレミアム のお客様は 2クラス	対面 13:30 セミパーソナル 13:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 13:30 骨盤調律 ★★ あずみ	対面 13:30 股関節ほぐし ★★ 由起	13:30 むくみ解消 ★★ live hyuga
対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI		13:45~14:45 むくみ解消 ★★ live saori	13:45~14:45 筋膜リリース ★★ live 由起	ご自宅より プレミアム のお客様は 2クラス	対面 19:00 アロマリラックス ★★ さくら	対面 19:00 アロマリンパ ★ miwa	対面 19:00 ハタヨガ ★★ hyuga	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 13:45~14:45 全身調整 ★★ TOMOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	対面 19:00 リラックスフロー ★★★ ERI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI
対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI		15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live saori	15:30~16:30 陰陽ヨガ ★★★ live 由起	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 17:00 肩こり解消 ★★ miwa	対面 19:00 アロマリンパ ★ miwa	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 15:30~16:30 肩こり解消 ★★ live 由起	対面 15:30~16:30 リラックス ★★ live nafumi	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 21:00 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live saori	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ 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 ～

リラックス系
 アクティブ系
 調整系
 エクササイズ系
 美容系