

10月前半 オンライン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
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
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 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	9:30 配信 デトックス ★★ live abiko	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	8:30~9:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30-10:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori
11:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	11:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	季節のくつろぎ ★ live grace	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	11:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	11:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	11:30 配信 疲労回復 ★★ live あすみ	11:30 配信 アクティブヨガ ★★★ live yuka	11:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	11:15~12:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori
13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	月礼拝 ★★ live さくら	リラックス ★★ live TOMOMI	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	13:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	13:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:45~14:45 配信 開脚ストレッチ ★★ live 由起	13:45~14:45 配信 疲労回復 ★★ live ayaka	13:00~14:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起
19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	腸活ヨガ ★★ live Narumi	骨盤調律 ★★ live nafumi	19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	19:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	20:00 配信 筋膜の解放 ★★ live misako	14:45~15:45 配信 リラックス ★★ live TOMOMI	19:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	
21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi	からだほぐし ★★ live hyuga	肩こり解消 ★★ live nafumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら		21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi		

～ 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

10月後半 オンライン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	
水	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	オンライン	
9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live narina	9:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	9:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 配信 プチトレヨガ ★★ live abiko	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	メンテナンスDAY	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	8:30~9:30 配信 疲労回復 ★★ live grace	9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 配信 ストレスリリース ★★★★ live SAVA	9:30 配信 ハタヨガフロー ★★★★ live SAVA	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	
11:30 配信 疲労回復 ★★ live grace	11:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★★ live Narumi	11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	11:30 配信 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	11:30 配信 ゆったりフロー ★★★★ live 由起	11:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	11:30 配信 リフレッシュフロー ★★ live yuka		10:15~11:15 配信 季節のくつろぎ ★ live grace	10:15~11:15 配信 アシュタンガ ★★★★ live TOMOMI	11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	11:30 配信 デトックス ★★ live 由起	11:30 配信 腰痛改善 ★★ live SAVA	11:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	
13:30 配信 デトックス ★★ live 由起	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live abiko	12:00~13:00 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	12:00~13:00 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi		12:00~13:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	12:00~13:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 リンパデトックス ★ live 由起	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	
			13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi						13:45~14:45 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	13:45~14:45 配信 筋膜リリース ★★ 由起					
			15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi							15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi				
19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	19:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら			19:00 配信 ハタヨガ ★★ live SAVA	19:00 配信 夜の骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga			20:00 配信 姿勢改善/腹部引き締め ★★ live misako		19:00 配信 ハタヨガ ★★ live SAVA	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI
21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら			21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi					21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAVA	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live saori	21:00 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka

～ 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