

1月前半 原店 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						
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原						
年始休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 対面 ハタヨガフロー ★★★ SAYA	9:30 対面 肩こり解消 ★★ china	9:30 対面 やさしいヨガ ★ shige	9:30 対面 美コア ★★★ grace	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	定休日	9:30 対面 アロマリラックス ★★ さくら	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina					
					11:30~13:00 対面 年始のリフレッシュ フロー 90min 新年、良い エネルギーを！ ★★ (セミホット) 由起	11:30 対面 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 配信 やさしいフロー ★★★ live 由起	11:30 対面 アンチエイジング ★★ ERI	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 対面 疲労回復 ★★ grace
					13:30 配信 午後のリラックス ★ live ERI	13:30 配信 岩盤タイム 自由な岩盤浴と ご利用ください	13:30 配信 岩盤タイム 自由な岩盤浴と ご利用ください	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO	13:30 対面 リフレッシュ ロー ★★ MAIHO
					17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI
					19:00 配信 ハタヨガ ★★ live SAVA	19:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	19:00 対面 リラックスフ ロー ★★ ERI	19:00 対面 アロマリンバ ★ miwa	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ live Narumi
					21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAVA	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 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	21:00 対面 デトックス ★★ Mai

～ 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

1月後半 原店 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
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
9:30	9:30	8:30~9:30 配信	8:30~9:30 対面	定休日	9:30	9:30	9:30	9:30	8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	定休日	9:30	9:30	9:30	9:30
対面	対面	朝ヨガ	太陽礼拝フロー	完全予約制によるパーソナル ヨガクラス	対面	対面	対面	対面	ほぐしヨガ	季節のくつろぎ	完全予約制によるパーソナル ヨガクラス	対面	対面	対面	対面
ピラティス ★★ yuka	骨盤調律 ★★ abiko	★★★ live marina	★★★ さくら	定休日に 受付中です★	月礼拝 ★★ さくら	ハタヨガフロー ★★★ SAYA	からだ巡り ★★ china	アロマリラックス ★★ さくら	★★★ MAIHO	★ live grace	定休日に 受付中です★	アロマリラックス ★★ china	ハタヨガフロー ★★★ SAYA	ピラティス ★★ yuka	デトックス ★★ abiko
11:30	11:30	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 対面	定休日に 受付中です★	11:30	11:30	11:30	11:30	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 対面	定休日に 受付中です★	11:30	11:30	11:30	11:30
対面	対面	ほぐしヨガ	アロマリラックス	定休日に 受付中です★	対面	対面	配信	対面	骨盤調律	デトックスヨガ	定休日に 受付中です★	対面	対面	対面	対面
リフレッシュ ロー ★★ yuka	プチトレヨガ ★★ abiko	★★ live MAIHO	★★ さくら	定休日に 受付中です★	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	アンチエイジング ★★ あすみ	開脚ストレッチ ★★ live yuka	デトックス ★★ 由起	★★ live grace	★★ Mai	定休日に 受付中です★	骨盤ダイエット ★★ hyuga	リンパデトックス ★ 由起	開脚ストレッチ ★★ yuka	プチトレヨガ ★★ abiko
13:30	13:30	12:00~13:00 対面	12:00~13:00 配信	定休日に 受付中です★	13:30	13:30	13:30	13:30	12:00~13:00 対面	12:00~13:00 対面	定休日に 受付中です★	13:30	13:30	13:30	13:30
岩盤タイム	対面	ウェアブリング	デトックス	定休日に 受付中です★	岩盤タイム	対面	配信	対面	月礼拝	陰ヨガ	定休日に 受付中です★	配信	対面	配信	配信
～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴と ご利用ください	アロマリラックス ★★ さくら	★★ TOMOMI	★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴と ご利用ください	やさしいヨガ ★ shige	疲労回復 ★★ live Narumi	筋膜リリース ★★ 由起	★★ さくら	★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	開脚ストレッチ ★★ live 由起	肩こり解消 ★★ 由起	筋膜リリース ★★ live 由起	デトックス ★★ live 由起
	！断食DAY！ 15:30 対面	アシュタンガ ★★★ TOMOMI	ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		15:00~16:15 対面	初心者クラス (45min) さくら		ぼっこりお腹解 消 ★★★ さくら	筋膜リリース ★★ 由起	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス				
	やさしいリンパ ★ さくら	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面	オンラインにて ご受講 頂けます。							オンラインにて ご受講 頂けます。				
19:00	19:00	ハタヨガ ★★ live hyuga	アロマリラックス ★★ nafumi	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00	19:00	19:00	19:00			オンラインにて ご受講 頂けます。	17:00 対面		時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面	
配信	対面			オンラインにて ご受講 頂けます。	対面	配信	配信	配信			オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 配信		18:00~19:00 岩盤タイム	
むくみ解消 ★★ live hyuga	ウェアブリング ★★ TOMOMI			オンラインにて ご受講 頂けます。	骨盤リセット ★★ SATOMI	陰ヨガ ★ live SATOMI	むくみ解消 ★★ live saori	疲労回復 ★★ live Narumi			オンラインにて ご受講 頂けます。	腸活ヨガ ★★ live Narumi	ピラティス ★★ SATOMI	やさしい筋膜リ リース ★ さくら	アロマリラックス ★★ live Narumi
21:00	21:00			オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00	21:00	21:00	21:00			オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00	21:00	21:00	21:00
配信	対面			オンラインにて ご受講 頂けます。	対面	対面	配信	対面			オンラインにて ご受講 頂けます。	疲労回復 ★★ live Narumi	対面	対面	対面
肩こり解消 ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ TOMOMI			オンラインにて ご受講 頂けます。	陰ヨガ ★ SATOMI	月礼拝 ★★ さくら	陰ヨガ ★ live SATOMI	ぼっこりお腹解 消 ★★ Mai			オンラインにて ご受講 頂けます。		対面	アロマリラックス ★★ さくら	目指せ桃尻 ★★ Mai

～ 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