

9月オンライン レッスンスケジュール前半

9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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 ハタヨガフロー *** live SAYA	8:30 アロマリラックス ** live saori	8:30 ヴィンヤサフロー *** live grace	9:30 ほぐしヨガ ** live MAIHO	9:30 太陽礼拝フロー *** live アスカ	9:30 ハタヨガ *** live SAYA	9:30 アロマリラックス ** live saori	9:30 アクティブヨガ *** live marina	8:30 ヴィンヤサフロー *** live grace	8:30 ぽっこりお腹解消 ***~*** live さくら	9:30 骨盤調律 ** live 由起	9:30 開脚ストレッチ ** live marina	9:30 肩こりむくみ解消 ** live あや	9:30 トレーニングヨガ *** live abiko	メンテナンス
11:30 からだほぐし ** live hyuga	10:30 骨盤調律 ** live hyuga	10:30 季節のくつろぎ * live grace	11:30 ゆったりフロー *** live 由起	11:30 筋膜リリース ** live 由起	11:30 リラックス ** live さくら	11:30 フットレヨガ ***~*** live abiko	11:30 ほぐしヨガ ** live hyuga	10:30 骨盤調律 ** live hyuga	10:30 アロマリラックス ** live さくら	11:30 太陽礼拝フロー *** live アスカ	11:30 リラックス ** live さくら	11:30 体幹バランス *** live あや	11:30 リフレッシュフロー ** live yuka	
肩こりむくみ解消 ** live あや	12:30 太陽礼拝フロー *** live さくら	12:30 月礼拝 ***~*** live さくら	13:30 陰ヨガ * live 由起	13:30 股関節ほぐし ** live 由起	13:30 太陽礼拝フロー *** live さくら	13:30 美脚ヨガ ** live アスカ	13:30 むくみ解消 ** live saori	12:30 アロマリラックス ** live TOMOMI	12:30 太陽礼拝フロー *** live 由起	13:30 アロママディテーション ** live アスカ	13:30 アンチエイジング ** live ERI	13:30 筋膜リリース ** live 由起	13:30 骨盤調律 ** live 由起	
19:00 アロマリラックス ** live grace			19:00 リラックス ** live TOMOMI	19:00 アシュタンガ *** live TOMOMI	19:00 ピラティス ** live SATOMI	19:00 骨盤調律 ** live hyuga	19:00 太陽礼拝フロー *** live さくら			19:00 姿勢トレーニング ** live TOMOMI	19:00 骨盤底筋 ***~*** live MAIHO	19:00 ピラティス ** live SATOMI	19:00 骨盤調律 ** live hyuga	
21:00 ぽっこりお腹解消 ***~*** live さくら			21:00 姿勢トレーニング ** live TOMOMI	21:00 肩こり解消 ** live ayaka	21:00 腰痛改善 ** live SAYA	21:00 陰ヨガ * live SATOMI	21:00 骨盤調律 ** live grace			21:00 肩こり解消 ** live ayaka	21:00 アロマリラックス ** live saori	21:00 ハタヨガ ** live saori	21:00 陰ヨガ * live SATOMI	

～ 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

9月オンライン レッスンスケジュール後半

9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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
8:30 骨盤調律 ★★ live アスカ	8:30 アロマリラックス ★★ live grace	9:30 朝ヨガ ★★~★★★ live MAIHO	9:30 アクティブヨガ ★★★ live marina	9:30 アロマリラックス ★★ live saori	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	9:30 体幹バランス ★★★ live あや	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	9:30 リラックス ★★ live abiko	9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	8:30 ピラティス ★★ live yuka
10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	10:30 姿勢改善 ★★ live grace	11:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	11:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	11:30 ピラティス ★★ live yuka	11:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	10:30 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	10:30 アロマリラックス ★★ live さくら	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	11:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	11:30 ぽっこりお腹解消 ★★~★★★ live さくら	11:30 ボディメイク ★★★ live あすみ	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace
12:30 ヨガセラピー ★★ live miwa	12:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	13:30 アンチエイジング ★★ live ERI	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 デトックス ★★ live 由起	13:30 アロマリラックス ★★ live 由起	12:30 リラックス ★★ live さくら	12:30 ゆったりリフロー ★★★ live 由起	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 からだほぐし ★★ live hyuga	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起		12:30 ぽっこりお腹解消 ★★~★★★ live さくら
20:00 筋膜の解放 ★★ live misako			19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 ぽっこりお腹解消 ★★~★★★ live さくら	19:00 ほぐしヨガ ★★ live hyuga	19:00 スローフロー ★★~★★★ live grace		19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 からだほぐし ★★ live hyuga	19:00 陰ヨガ ★ live 由起		20:00 ぽっこりお腹改善 ★★ live misako
			21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 アロマリラックス ★★ live grace		21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	21:00 ハタヨガ ★★ live saori	21:00 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	21:00 骨盤調律 ★★ live grace		

～ 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