

10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
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	9:30 対面 やさしいヨガ ★ shige	9:30 対面 アンチエイジング ★★ あすみ	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	8:30~9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	8:30~9:30 対面 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 定休日 受付中です★	9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	9:30 対面 アロマメディテーション ★ アスカ	9:30 対面 アクティブヨガ ★★★ yuka	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日 受付中です★	9:30 対面 むくみ解消 ★★ saori
11:30 対面 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga	11:30 対面 肩こり解消 ★★ 由起	11:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	11:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	10:15~11:15 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	10:15~11:15 対面 月礼拝 ★★ さくら	12:00~13:00 対面 月礼拝 ★★ ayaka	11:30 対面 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	11:30 対面 疲労回復 ★★ あすみ	11:30 対面 むくみ解消 ★★ アスカ	11:30 対面 リフレッシュフロー ★★ yuka	10:15~11:15 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	11:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	
13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴として ご利用ください ↑↑↑ ご予約方法は 原店スケジュールを ご確認ください	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ さくら	13:45~14:45 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	15:30~16:30 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi	13:30 配信 ストレスリリース ★★★ ayaka	11:30 対面 ベーシック ★★ あすみ	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 ほくしヨガ ★★ live MAIHO	13:45~14:45 対面 リンパドレナージュ ★ 由起	ご自宅より プレミアムのお客様は 無制限 スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起
19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 対面 リラックスアロー ★★ ERI	18:00スタジオ開放 対面 18:00~19:00 岩盤タイム 19:00~	19:00 配信 リラッシュ ★★ Narumi	19:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	19:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	19:00 対面 ハタヨガ ★★ hyuga	19:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	19:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	19:00 対面 ハタヨガ ★★ hyuga	18:00スタジオ開放 対面 18:00~19:00 岩盤タイム 19:00~	19:00 配信 月礼拝 ★★ さくら	19:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら
21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 対面 ピラティス ★★ kumiko	21:00 対面 ほくしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 対面 ほくしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	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 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
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	9:30 対面 アロマリラックス ★★ china	9:30 対面 ヒップアップ ★★★ yuka	8:30~9:30 対面 ハタヨガ ★★ shige	8:30~9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	定休日	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	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	定休日	9:30 配信 ストレスリリース ★★★ ayaka	9:30 配信 ハタヨガフロー ★★★ live SAVA	9:30 配信 ピラティス ★★ yuka
11:30 対面 疲労回復 ★★ grace	11:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★ live Narumi	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ yuka	10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ Narumi	10:15~11:15 対面 疲労回復 ★★ grace	定休日に 受付中です★	11:30 対面 ゆったりフロー ★★★ 由起	11:30 対面 アロマメディテーション ★★ アスカ	11:30 対面 からだ巡り ★★ china	11:30 対面 メンテナンスDAY	11:30 配信 季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 配信 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	定休日に 受付中です★	11:30 対面 デトックス ★★ 由起	11:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	11:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi
13:30 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴として ご利用ください ↑↑↑ ご予約方法は 原店スケジュールを ご確認ください	13:30 対面 骨盤調律 ★★ 由起	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live abiko	くびれ美人 ★★★ live ayaka	筋膜リリース ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	メンテナンスDAY	13:30 配信 アンチエイジング ★★ ERI	13:30 配信 陰ヨガ ★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 対面 リンパデトックス ★ 由起	13:30 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴として ご利用ください ↑↑↑ ご予約方法は 原店スケジュールを ご確認ください
17:00 対面 プレーナヤーマ ★ ERI			肩こり解消 ★★ live ayaka	肩こり解消 ★★ live nafumi	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス					13:45~14:45 対面 午後のリラククス ★★ ERI	13:45~14:45 対面 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			17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI
19:00 対面 リラククスフロー ★★ ERI	19:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	19:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら			オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 骨盤リセット ★★ SATOMI	19:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら		15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI		オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	19:00 対面 リラククスフロー ★★ ERI
21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら				21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら					21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	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 ～

リラククス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系