

原店 4月前半 レッスンスケジュール

4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15															
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月															
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原															
<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>	<p>完全予約制による パーソナル ヨガクラス</p> <p>定休日に 受付中です★</p> <p>ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス</p> <p>スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス</p> <p>オンラインにて ご受講 頂けます。</p>														
																対面 9:30	対面 9:30	対面 9:30	対面 9:30	対面 8:30~9:30	対面 8:30~9:30	対面 8:30~9:30	対面 9:30	対面 9:30	対面 9:30	対面 9:30	対面 8:30~9:30	対面 8:30~9:30	対面 9:30
																アロマリラックス ★★ live marina	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	ヒップアップ ★★★ yuka	疲労回復 ★★ Narumi	やさしいヨガ ★ shige	季節のくつろぎ ★ grace	ハタヨガ ★★ live marina	くびれ美人 ★★★ live ayaka	リラクセス ★★ live abiko	やさしいヨガ ★ shige	ハタヨガ ★★★ live marina	カラダリセット ★★★ live Narumi	対面 10:15~11:15	対面 10:15~11:15
																対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 10:15~11:15	対面 10:15~11:15	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 10:15~11:15	対面 10:15~11:15	対面 10:15~11:15	対面 10:15~11:15
																ゆるめるヨガ ★★★ 由起	股関節ほぐし ★★ 由起	リフレッシュ ロー ★★ yuka	腸活ヨガ ★★ Narumi	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	ヴィンヤサフロー ★★★ grace	美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	骨盤調律 ★★ live abiko	肩こり解消 ★★ 由起	疲労回復 ★★ live 由起	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	疲労回復 ★★ live Narumi	対面 12:00~13:00	対面 12:00~13:00
																対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 12:00~13:00	対面 12:00~13:00	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 12:00~13:00	対面 12:00~13:00	対面 12:00~13:00	対面 12:00~13:00
																筋膜リリース ★★ 由起	骨盤調律 ★★ 由起	ハタヨガ ★★ saori	アロマリラックス ★★ live saori	くびれ美人 ★★★ live ayaka	アロマリラックス ★★ live saori	疲労回復 ★★ Narumi	陰ヨガ ★ SATOMI	やさしいフロー ★★★ 由起	肩こり解消 ★★ ayaka	月礼拝 ★★ さくら	筋膜リリース ★★ 由起	対面 13:45~14:45	対面 13:45~14:45
																対面	対面	対面	対面	対面 13:45~14:45	対面 13:45~14:45	対面	対面	対面	対面	対面 13:45~14:45	対面 13:45~14:45	対面 13:45~14:45	対面 13:45~14:45
																ウェープリング ★★ TOMOMI	全身調整 ★★ live TOMOMI	ウエープリング ★★ TOMOMI	全身調整 ★★ live TOMOMI	ウエープリング ★★ TOMOMI	全身調整 ★★ live TOMOMI	姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	リラクセス ★★ live TOMOMI	メンテナン スヨガ ★ ERI	メンテナン スヨガ ★ ERI	メンテナン スヨガ ★ ERI	メンテナン スヨガ ★ ERI	メンテナン スヨガ ★ ERI	メンテナン スヨガ ★ ERI
																対面 17:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 15:30~16:30	対面 15:30~16:30	対面 17:00	対面 17:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
																午後のリラクセス ★★ ERI	アンチエイジ ング ★★ ERI	ピラティス ★★ SATOMI	骨盤調律 ★★ さくら	アンチエイジ ング ★★ ERI	ピラティス ★★ SATOMI	姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	リラクセス ★★ live TOMOMI	対面 17:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
																対面 19:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
																対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
																むくみ解消 ★★ saori	陰ヨガ ★ SATOMI	月礼拝 ★★ さくら	肩こり解消 ★★ live ayaka	アンチエイジ ング ★★ ERI	ピラティス ★★ SATOMI	姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	リラクセス ★★ live TOMOMI	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
																対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
アロマリラックス ★★ saori	陰ヨガ ★ SATOMI	月礼拝 ★★ さくら	肩こり解消 ★★ live ayaka	アンチエイジ ング ★★ ERI	ピラティス ★★ SATOMI	姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	リラクセス ★★ live TOMOMI	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00																
対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00																
アロマリラックス ★★ saori	陰ヨガ ★ SATOMI	月礼拝 ★★ さくら	肩こり解消 ★★ live TOMOMI	アンチエイジ ング ★★ ERI	ピラティス ★★ SATOMI	姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	リラクセス ★★ live TOMOMI	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00																

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 ～

リラクセス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系

原店 4月後半 レッスンスケジュール

4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
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 朝活ヨガ ★★ live marina	対面 9:30 プラーナーヤマ ★ ERI	対面 9:30 リンパデトックス ★★ あすみ	メンテナンスDAY	対面 8:30~9:30 疲労回復 ★★ grace	対面 8:30~9:30 リラックス ★★ nafumi	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス 休日に 受付中です★	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	対面 9:30 モーニングヨガ ★★ ERI	対面 9:30 ベーシック ★★ あすみ	対面 9:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 8:30~9:30 美コア ★★★ grace	8:30~9:30 からだリセット ★★★ live Narumi	定休日	9:30 アロマメディテー ション ★★ live アスカ
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	11:30 アロマリラックス ★★ live marina		対面 10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 10:15~11:15 骨盤調律 ★★ live grace		対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 11:30 疲労回復 ★★ あすみ	対面 11:30 リラックス ★★ abiko	対面 10:15~11:15 疲労回復 ★★ grace	10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ live grace	定休日に 受付中です★	対面 11:30 ハタヨガ ★★ hyuga
対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	13:30 陰ヨガ ★ live 由起	対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori		対面 12:00~13:00 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 13:45~14:45 筋膜リリース ★★ 由起		対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	13:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	対面 13:30 横隔膜呼吸 ★ shige	13:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 12:00~13:00 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	12:00~13:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	ご自宅より プレミアムのお 客様は 無制限	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka
		対面 15:30 セミパーソナル ハタヨガ ★★ saori		対面 13:45~14:45 アロマリラックス ★★ さくら	対面 15:30~16:30 ゆったりフロー ★★★ 由起					対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ hyuga	対面 13:45~14:45 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 13:45~14:45 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	
				15:30~16:30 ハタヨガ ★★ live hyuga	15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。					15:30~16:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	15:30~16:30 月礼拝 ★★ さくら	オンラインにて ご受講 頂けます。	
対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 アロマリラックス ★★ さくら	対面 19:00 むくみ解消 ★★ hyuga					19:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ hyuga	19:00 陰ヨガ ★ live 由起				19:00 肩こり解消 ★★ live 由起
対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi					対面 21:00 リラックス ★★ kumiko	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 筋膜リリース ★★ live 由起				対面 21:00 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 ～

リラクセス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系