

1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	
木	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	オンライン	
9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	8:30~9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	9:30 配信 月礼拝 ★★ live さくら	9:30 配信 アロマリラックス ★★ saori	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live yuka	9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	8:30~9:30 配信 ほぐしヨガ ★★★ MAIHO	8:30~9:30 配信 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina	9:30 配信 疲労回復 ★★ marina	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	
11:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	11:30 配信 アロマメディテーション ★★ アスカ	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	疲労回復 ★★ live grace	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina	11:30 配信 アンチエイジング ★★ あすみ	11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	11:30 配信 デトックス ★★ live 由起	骨盤調律 ★★ live grace	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	11:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	11:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	11:30 配信 ハタヨガ ★★ live marina	11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	11:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	
13:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ	肩こり解消 ★★ live ayaka	デトックス ★★ live 由起	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	13:30 配信 デトックス ★★ live abiko	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	月礼拝 ★★ live さくら	陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live 由起	13:30 配信 デトックス ★★ live abiko	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 デトックス ★★ live 由起	
19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	19:00 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	ストレスリリース ★★★ ayaka	骨盤調律 ★★ live 由起	19:00 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	20:00 配信 筋トレ+姿勢改善 ★★ live misako	ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	肩こり解消 ★★ live nafumi	19:00 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ 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 アロマリラックス ★★ live Narumi
21:00 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 ハタヨガ ★★ live hyuga	15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi		21:00 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	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 ★★★
★★★★

～ 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