

12月前半 新瑞橋店 レッスンスケジュール

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋
対面 9:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	8:30 太陽礼拝フロー ★★★★ live 由起	対面 8:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★★ アスカ	対面 9:30 腰痛改善 ★★ marina	定休日	対面 9:30 デトックス ★★ 由起	対面 9:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 8:30-11:30 年末イベント 108回 太陽礼拝 進行状況により 終了時刻は早まる 可能性があります ★★★ 由起	9:30 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★★ marina	定休日	9:30 フトレヨガ ★★ live abiko	対面 9:30 脂肪燃焼 ★★★★ hyuga
11:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	10:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 10:30 美姿勢ヨガ ★★★★ Narumi	対面 11:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 11:30 ゆるめるヨガ ★★★★ 由起	完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 常温 初めの骨盤ダイエット ★★ hyuga	対面 10:30 ヴィンヤサフロー ★★★★ grace	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★★ アスカ	対面 11:30 ピラティス ★★ live yuka	完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★	対面 11:30 アロマメディテーショ ン ★★ アスカ	対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	
対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 14:30 リラククス ★★ TOMOMI	12:30 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 ハタヨガ ★★ live saori	対面 13:30 やさしいフロー ★★★★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 ハタヨガ ★★★★ live saori	対面 15:00 除ヨガ ★ SATOMI	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	対面 13:30 アロマリラックス ★★ live さくら	対面 13:30 アロマメディテーショ ン ★★ アスカ	対面 13:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 アロマリラックス ★★ live さくら	
対面 17:00 筋膜リリース ★★ 由起		メンテナンス DAYの為 12:30レッスンを 最終とさせて 頂きます。			スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス		対面 17:00 股関節ほぐし ★★ 由起	対面 15:00 からだほぐし ★★ live hyuga	14:30 骨盤調律 ★★ live さくら			スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI
対面 19:00 陰ヨガ ★ 由起			対面 19:00 ウェープリング ★★★★ TOMOMI	19:00 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 19:00 筋膜リリース ★★ 由起	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 19:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 アロマリラックス ★★ live saori		19:00 骨盤調律 ★★ hyuga	19:00 季節のくつろぎ ★ live grace	
21:00 月礼拝 ★★ live さくら			対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 むくみ解消 ★★ live saori			21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 姿勢改善 ★★ 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 ～

リラククス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

12月後半 新瑞橋店 レッスンスケジュール

12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31				
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	年末年始休暇							
対面 8:30 アロマディテーション ★★ アスカ	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace	対面 9:30 アロマディテーション ★★ アスカ	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	定休日	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 9:30 ピラティス ★★★ live grace	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	対面 8:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	9:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	9:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	<p>2024年1月5日（金）より 全スタジオ、開始致します。</p> <p>新瑞橋会員の皆様へ 今年も大変お世話になりました。 2023年、皆様はどの様な年になりましたか？ ヨガを通して、皆様と素敵な出会いに感謝致します。 来年もまた皆様と共にヨガを楽しんで 新瑞橋店へご来店して頂けます様に スタッフ一同心よりお待ちしております。 よいお年をお迎え下さい。</p> <p>新瑞橋店スタッフ一同</p>							
対面 10:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	11:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	対面 11:30 アロマリラックス ★★ marina	完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★	11:30 リラックス ★★ live さくら	対面 11:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 10:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 11:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	対面 11:30 ハタヨガフロー ★★★ 由起								
12:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	対面 12:30 開脚ストレッチ ★★ 由起	対面 13:30 むくみ解消 ★★ hyuga	13:30 アンチエイジング ★★ live ERI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 13:30 セミパーソナル ハタヨガ ★★★ 由起	対面 12:30 骨盤調律 ★★ hyuga	12:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	13:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 13:30 陰ヨガ ★ 由起								
14:30 リラックス ★★ live TOMOMI	疲労回復 ★★ 由起			スタンダード マンシリーズの お客様は 1クラス	対面 15:30 ハタヨガ ★★★ 由起	対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 14:30 からだほぐし ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live TOMOMI											
				オンラインにて ご受講 頂けます。		対面 17:00 陰ヨガ ★ 由起													
		対面 19:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI		対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI			19:00 腰痛改善 ★★ live SAYA	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI								
		対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI			21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 月礼拝 ★★ live さくら								

～ 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