

3月前半 新瑞橋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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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
8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面			定休日		★断食DAY★	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面			定休日		★断食DAY★	8:30~9:30 対面
美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	腸活ヨガ ★★ Narumi	9:30 配信 アロマメディ テーション	9:30 配信 ハタヨガ	完全予約制によ パーソナル ヨガクラス	9:30 対面 アクティブヨガ	9:30 対面 ウェーブリング	リンパヨガ ★★ marina	スローフロー ★★★ grace	9:30 対面 アロマメディ テーション	9:30 対面 リンパヨガ	完全予約制によ パーソナル ヨガクラス	9:30 対面 肩こり解消	9:30 配信 太陽礼拝フロー	疲労回復 ★★ marina
10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★ live アスカ	★★ live marina	ヨガクラス	★★★ yuka	★★ TOMOMI	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★ アスカ	★★ marina		★★ yuka	★★★ live アスカ	10:15~11:15 対面
アロマリラックス ★★ Narumi	美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	11:30 対面 ゆったりフロー	11:30 対面 カラダリセット	定休日に 受付中です★	11:30 対面 ピラティス	11:30 配信 骨盤調律	ハタヨガ ★★★ marina	季節のくつろぎ ★ grace	11:30 対面 美脚ヨガ	11:30 対面 ヒップアップ	定休日に 受付中です★	11:30 対面 ヒップアップ	11:30~13:15 対面 岩盤タイム 12:00~13:15 配信 陰ヨガ 75min ★ 由起	11:30~13:15 対面 アクティブヨガ ★★★ marina
12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★★ 由起	★★★ Narumi		★★ yuka	★★ nafumi	12:00~13:00 対面	12:00~13:00 対面	★★ アスカ	★★ marina		★★★ yuka	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信
ハタヨガ ★★★ live saori	陰ヨガ ★ live 由起	13:30 対面 筋膜リリース	13:30 対面 疲労回復	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 配信 ストレッチリリース		疲労回復 ★★ Narumi	太陽礼拝フロー ★★★ 由起	13:30 対面 やさしい脂肪燃焼	13:30 配信 筋膜リリース	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 配信 筋膜リリース		ほぐしヨガ ★★ live MAIHO
13:45~14:45 対面	13:45~14:45 配信	★★ 由起	★★ Narumi		★★★ live ayaka		13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	★★★ hyuga	★★ live 由起		★★ live 由起		13:45~14:45 対面
季節のくつろぎ ★ grace	肩こり解消 ★★ live 由起			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		15:00 対面 骨盤リセット	カラダリセット ★★★ Narumi	リンパデトックス ★ 由起			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		15:00 対面 ピラティス	スローフロー ★★★ grace
15:30~16:30 対面	15:30~16:30 配信			オンラインにて ご受講 頂けます。		★★ SATOMI	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信			オンラインにて ご受講 頂けます。		★★ SATOMI	15:30~16:30 対面
骨盤調律 ★★ grace	アロマリラックス ★★ live TOMOMI					17:00 対面 リンパデトックス	からだほぐし ★★ live hyuga	やさしい 筋膜リリース ★ live さくら		17:00 岩盤タイム ～スタジオ開 放～ 自由に岩盤浴と ご利用ください		17:00 対面 アロマリンパ		季節のくつろぎ ★ grace
		19:00 対面 アロマリラックス	19:00 配信 姿勢トレーニング		19:00 対面 ピラティス	19:00 対面 陰ヨガ			19:00 配信 ハタヨガ	19:00 対面 美姿勢ヨガ		19:00 対面 股関節ほぐし	18:30-20:00 対面 岩盤タイム 19:00~20:00 腸活ヨガ	
		★★ Narumi	★★ live TOMOMI		★★ SATOMI	★ 由起			★★ live saori	★★★ Narumi		★★ miwa	★★ Narumi	
		21:00 対面 腸活ヨガ	21:00 配信 ほぐしヨガ		21:00 対面 アロマ陰ヨガ	21:00 配信 ぼっこりお腹解消			21:00 配信 アロマリラックス	21:00 対面 疲労回復		21:00 配信 肩こり解消	21:00 対面 疲労回復	
		★★ Narumi	★★ live MAIHO		★ SATOMI	★★★ live さくら			★★ live saori	★★ Narumi		★★ live nafumi	★★ Narumi	

☆ 3月イベント情報 ☆

イベント名：ビテラゴルフカップ
開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合
開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部
参加費：16,000円（税込）
全員の方に参加費がございます。優勝者には、、、
ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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

3月後半 新瑞橋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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
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	新瑞橋
8:30~9:30 配信			定休日			8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面			定休日			8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	
9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 配信	9:30 対面	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30~10:30 配信	9:30 対面	9:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	9:30 骨盤調律 ★★ grace	9:30 配信	9:30 配信	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 対面		9:30 配信	9:30 配信	9:30 対面
10:15~11:15 配信	★★ live nafumi	★★ marina	定休日に受付中です★	★★ live MAIHO	★★★ Narumi	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★★ live nafumi	★★ live yuka		★★★ grace		★★★ live grace	★★★ live grace	★★ Narumi
骨盤調律 ★★ live grace	11:30 対面	11:30 対面		11:15~12:15 対面	11:30 対面	太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	スローフロー ★★★ grace	11:30 対面	11:30 対面	定休日に受付中です★	11:30 対面		11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面
12:00~13:00 対面	★★★ 由起	★★★ marina		★★ Narumi	★★ Narumi	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★ アスカ	★★ Narumi		★★ grace		★★★ Narumi	★★ live Mai	★★★ Narumi
陰ヨガ ★ 由起	13:30 対面	13:30 配信	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:00~14:00 対面	13:00 岩盤タイム	月礼拝 ★★★ live さくら	アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 対面	13:30 対面	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面		13:30 対面	13:30 配信	13:30 配信
13:45~14:45 対面	★★ 由起	★★ live 由起	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	★★ Narumi	自由な岩盤浴とご利用ください	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面	★★ hyuga	★★ Narumi		★★ Narumi	メンテナンスDay	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面	★ live 由起
肩こり解消 ★★ 由起			オンラインにてご受講頂けます。	14:45~15:45 配信	15:00 対面	アロマリラックス ★★ live さくら	骨盤底筋 ★★★ MAIHO			スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス			ハタヨガ ★★ live hyuga	カラダリセット ★★★ Narumi	
15:30~16:30 配信				★★ live さくら	15:00 陰ヨガ ★ SATOMI	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面			オンラインにてご受講頂けます。			15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信	
アロマリラックス ★★ live nafumi						姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	ほぐしヨガ ★★ MAIHO	17:00 対面	17:00 対面				からだほぐし ★★ live hyuga	筋膜リリース ★★ live 由起	
	19:00 対面	19:00 対面			19:00 配信			★★★ 由起	★★★ 由起						19:00 配信
	リフレッシュ ★★ Narumi	ピラティス ★★ SATOMI			リラックス ★★ live TOMOMI			19:00 対面	19:00 配信						19:00 配信
	21:00 対面	21:00 対面			21:00 配信			リフレッシュ ★★ Narumi	ピラティス ★★ live SATOMI				骨盤リセット ★★ SATOMI		21:00 配信
	疲労回復 ★★ Narumi	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI			美脚ヨガ ★★ live Mai			21:00 対面	21:00 配信				アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		21:00 配信
								疲労回復 ★★ Narumi	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI				アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		アロマリラックス ★★ live TOMOMI

☆3月イベント情報☆

イベント名：ピテラゴルフカップ
開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合
開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部
参加費：16,000円（税込み）
全員の方に参加賞がございます。優勝者には...
ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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