

2月前半 新瑞橋店 レッスンスケジュール

2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
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
9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	対面 8:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 8:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	定休日	9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live abiko	9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 8:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	対面 8:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 9:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 9:30 アロマリラックス ★★ marina	定休日	対面 9:30 アロマメディテーション ★★★ アスカ
対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	11:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 10:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 10:30 疲労回復 ★★ Narumi	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 11:30 肩こり解消 ★★ 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 アロマメディテーション ★★★ アスカ	11:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 10:30 アロマメディテーション ★★★ アスカ	対面 10:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 11:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ 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★	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ
対面 13:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	12:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 12:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 13:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	対面 13:30 デトックス ★★ 由起	ご自宅より プレミアムのお客様は 2クラス	対面 13:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 13:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 12:30 ハタヨガ ★★★ live saori	13:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	13:30 開脚ストレッチ ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお客様は 2クラス	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起
対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 17:00 やさしいフロー ★★ 由起	14:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 14:30 開脚ストレッチ ★★ 由起	19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 カラダリセット ★★★ Narumi	対面 19:00 リラックス ★★ kumiko	対面 18:00 肩こり解消 ★★ 由起	対面 20:00 メディテーション ★★★ 由起	対面 15:00~16:30 WS アドバンス ヨガクラス yuka	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 腸活ヨガ ★★ Narumi
対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 21:00 季節のくつろぎ ★ live grace			21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら				対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI

～ 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

2月後半 新瑞橋店 レッスンスケジュール

2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29		
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木		
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		
メンテナンスDAY	8:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 8:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 9:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	定休日	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★ yuka	対面 8:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	対面 8:30 疲労回復 ★★ Narumi	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★ marina	定休日	対面 9:30 腰痛改善 ★★ marina		
	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 アンチエイジング ★★ live ERI	対面 11:30 ゆったりフロー ★★★ 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★ ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス 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 ご購入 頂けます。	対面 11:30 疲労回復 ★★ アスカ	対面 11:30 ピラティス ★★ yuka	対面 10:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 10:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 11:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 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★ ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス 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 ご購入 頂けます。	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起		
	対面 12:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 12:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	対面 13:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 13:30 股関節ほくし ★★ 由起		13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 陰ヨガ ★ SATOMI	12:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	12:30 アロマメディテーション ★★ live miwa	対面 13:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起		対面 13:30 ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 13:30 陰ヨガ ★ 由起	
	対面 14:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起						14:30 骨盤調律 ★★ live さくら	対面 14:30 デトックス ★★ 由起	対面 15:30 セミパーソナル ハタヨガ ★★★ 由起			対面 19:00 疲労回復 ★★ live SAYA	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi
			対面 19:00 リラックス ★★ kumiko	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI		対面 19:00 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 19:00 腸活ヨガ ★★ Narumi						21:00 月礼拝 ★★ live さくら	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi
			対面 21:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI											

～ 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