

9月原店 レッスンスケジュール前半

9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
対面 9:30 ハタヨガフロー ★★★ SAYA	対面 8:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ shige	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	定休日	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	対面 9:30 ハタヨガ ★★★ SAYA	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	対面 9:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 8:30 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 8:30 ほっこりお腹解消 ★★★~★★★★ さくら	定休日	9:30 開脚ストレッチ ★★ live marina	対面 9:30 プテトレヨガ ★★★~★★★★ abiko	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	
11:30 からだほぐし ★★ live hyuga	10:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	定休日に 受付中です★	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 11:30 リラックス ★★ さくら	対面 11:30 プテトレヨガ ★★★~★★★★ abiko	対面 11:30 ほぐしヨガ ★★ hyuga	対面 10:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 10:30 アロマリラックス ★★ さくら	定休日に 受付中です★	対面 11:30 リラックス ★★ さくら	対面 11:30 リラックス ★★ abiko	対面 11:30 陰ヨガ ★★ 由起	
13:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	対面 12:30 背面美人 ★★★ kazumi	対面 12:30 月礼拝 ★★★~★★★★ さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 股関節ほぐし ★★ 由起	対面 13:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	13:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	対面 13:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ shige	対面 12:30 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 12:30 背面美人 ★★★ kazumi	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 ほっこりお腹解消 ★★★~★★★★ さくら	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 骨盤調律 ★★ 由起	メンテナンス
	対面 14:30 美脚むくみ ★★ kazumi	対面 13:30 アロマリラックス ★★ さくら	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス					対面 14:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	対面 14:30 アロマリラックス ★★ live saori	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 アロマリラックス ★★ さくら			オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 19:00 疲労回復 ★★ SAYA	対面 19:00 リラックス ★★ さくら	対面 19:00 太陽礼拝フロー ★★★ さくら			対面 19:00 ハタヨガ ★★★ saori	対面 19:00 ヨガプラクティス ★★★~★★★★ ERI	対面 19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga		
対面 21:00 ほっこりお腹解消 ★★★~★★★★ さくら				対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 腰痛改善 ★★ SAYA	対面 21:00 月礼拝 ★★★~★★★★ さくら	対面 10:30 リラックス ★★ さくら			対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	対面 21:00 ハタヨガ ★★ live saori	対面 21:00 陰ヨガ ★ live 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 ～

リラックス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系

9月原店 レッスンスケジュール後半

9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
8:30 骨盤調律 ★★ live アスカ	8:30 アロマリラックス ★★ live grace	定休日	対面 9:30 ぽっこりお腹解消 ★★～★★★ さくら	対面 9:30 アロマリラックス ★★ あや	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	対面 9:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ shige	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 8:30 月礼拝 ★★～★★★ さくら	定休日	対面 9:30 ぽっこりお腹解消 ★★～★★★ さくら	対面 9:30 リラックス ★★ live abiko	対面 9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	対面 8:30 ピラティス ★★ yuka
対面 10:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	10:30 姿勢改善 ★★ live grace	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 10:30 アロマリラックス ★★ さくら	対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 11:30 ピラティス ★★ yuka	11:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	10:30 骨盤底筋 ★★～★★★ live MAIHO	対面 10:30 アロマリラックス ★★ さくら	定休日に 受付中です★	対面 11:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起	対面 11:30 ぽっこりお腹解消 ★★～★★★ さくら	対面 11:30 ボディメイク ★★★ あすみ	対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 10:30 ヒップアップ ★★★ yuka
対面 10:30 リラックス ★★ さくら	対面 12:30 背面美人 ★★★ kazumi	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 セミパーソナル ハタヨガ ★★ saori	対面 13:30 プッチレヨガ ★★～★★★ abiko	対面 12:30 リラックス ★★ さくら	対面 12:30 ゆったりフロー ★★★ live 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 疲労回復 ★★ 由起	対面 13:30 アロマリラックス ★★ さくら	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 肩こりむくみ解消 ★★ あや	対面 12:30 ぽっこりお腹解消 ★★～★★★ さくら
14:30 むくみ解消 ★★ live saori	対面 14:30 美脚むくみ ★★ kazumi	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。	19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	対面 19:00 ぽっこりお腹解消 ★★～★★★ さくら	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 スローフロー ★★～★★★ live grace	対面 14:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 14:30 陰ヨガ ★ live 由起	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 19:00 腸活ヨガ ★★ saori	対面 19:00 ヨガプラクティス ★★～★★★ ERI	対面 19:00 アロマリラックス ★★ さくら	対面 19:00 月礼拝 ★★～★★★ さくら	対面 14:30 リラックス ★★ さくら
					17:00 ハタヨガ ★★ live SAYA					対面 17:00 アンチエイジング ★★ ERI				
										対面 21:00 ハタヨガ ★★ saori	対面 21:00 むくみ解消 ★★ live saori	対面 21:00 月礼拝 ★★～★★★ さくら	対面 21:00 アロマリラックス ★★ さくら	

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
↓ ★★  
★★★  
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します