



3月後半 原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
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
8:30~9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	定休日	9:30 配信	9:30 対面	9:30~10:30 配信	9:30 対面	8:30~9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	8:30~9:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	定休日	9:30 対面 ピラティス ★★ yuka	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina	9:30 対面 リフレッシュロー ★★ yuka	8:30~9:30 対面 ハタヨガ ★★ SAYA	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	完全予約制によるパーソナルヨガクラス
10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ grace	定休日に受付中です★	11:30 対面	11:30 対面	11:15~12:15 配信	11:30 配信	10:15~11:15 配信 太陽礼拝フロー ★★★★ live アスカ	10:15~11:15 対面 太陽礼拝フロー ★★★★ さくら	定休日に受付中です★	11:30 対面 やさしい脂肪燃焼 ★★★★ hyuga	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 対面 疲労回復 ★★ SAYA	10:15~11:15 対面 美脚ヨガ ★★ Mai	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	完全予約制によるパーソナルヨガクラス
12:00~13:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起	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	13:00~14:00 配信 live MAIHO	13:30 対面 岩盤タイム live アスカ	12:00~13:00 対面 月礼拝 ★★★★ さくら	12:00~13:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	定休日に受付中です★	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	13:30 配信	13:30 対面 岩盤タイム ～スタジオ開放～	12:00~13:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	12:00~13:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限
13:45~14:45 対面 目指せ桃尻 ★★ Mai	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	17:00 対面	17:00 対面	14:45~15:45 対面 骨盤調律 ★★ さくら	13:45~14:45 対面 自由に岩盤浴をご利用ください	13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ さくら	13:45~14:45 配信 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	15:30~16:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面 セミパーソナルアーサナ基礎 ★★ さくら	メンテナンスタイム 13:45~14:45 対面 ハタヨガ ★★ hyuga	メンテナンスタイム 13:45~14:45 対面 肩こり解消 ★★ 由起	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス
	オンラインにてご受講頂けます。	19:00 対面	19:00 対面		19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	オンラインにてご受講頂けます。	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	18:00~20:00 対面 からだほぐし ★★ hyuga	18:00~19:00 対面 筋膜リリース ★★ 由起	オンラインにてご受講頂けます。	オンラインにてご受講頂けます。
		21:00 対面	21:00 対面		21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面		19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00~ 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00~ 対面 アロマリラックス ★★ さくら		
		月礼拝 ★★ さくら	ウェープリング ★★ TOMOMI		美脚ヨガ ★★ Mai				アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	ぽっこりお腹解消 ★★★★ さくら	月礼拝 ★★ さくら				

☆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 ～

リラクセス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系