

2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			8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面			定休日			8:30~9:30 対面
疲労回復 ★★ marina	骨盤調律 ★★ grace	9:30 配信 ほぐしヨガ	9:30 対面 肩こり解消	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 配信 肩こり解消	9:30 対面 リフレッシュ	疲労回復 ★★ marina	美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	配信 アロマリラックス	9:30~10:30 対面 リフレッシュ	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 対面 美姿勢ヨガ	9:30 対面 ヴィンヤサフロ	アクティブヨガ ★★★ marina
10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★ live MAIHO	★★ marina		★★ live yuka	★★ Narumi	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★ live saori	★★ marina		★★★ Narumi	★★★ nafumi	10:15~11:15 対面
ハタヨガ ★★ marina	アロマリラックス ★★ grace	11:30 対面 ウェーブリング	11:30 対面 やさしい脂肪燃焼	定休日に 受付中です★	11:30 対面 カラダリセット	11:30 対面 アロマリラックス	アクティブヨガ ★★★ marina	疲労回復 ★★ Narumi	11:30 対面 太陽礼拝フロ	11:15~12:15 対面 アロマリラックス	定休日に 受付中です★	11:30 対面 疲労回復	11:30 対面 骨盤調律	★★ marina
12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★ TOMOMI	★★★ hyuga		★★★ Narumi	★★ Narumi	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★★ アスカ	★★ marina		★★ Narumi	★★ nafumi	12:00~13:00 対面
からだほぐし ★★ live hyuga	月礼拝 ★★ live さくら	13:30 対面 骨盤調律	13:30 配信 ストレスリリース	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面		アロマリラックス ★★ live saori	月礼拝 ★★ live さくら	13:30 対面 目指せ桃尻	13:00~14:00 対面 カラダリセット	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 配信 午後のリラックス		★★ hyuga
13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★★ 由起	★★★ live ayaka		★★ Narumi		13:45~14:45 対面	13:45~14:45 配信	★★ アスカ	★★★ Narumi		★★ live ERI		13:45~14:45 対面
姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	太陽礼拝フロ ★★★ live さくら			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	ウェアブリング ★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ live さくら		14:45~15:45 対面 疲労回復	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	骨盤ダイエット ★★ hyuga
15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面			オンラインにて ご購入 頂けます。		★★ SATOMI	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 配信		★★ Narumi			★★ SATOMI	15:30~16:30 配信
アロマリラックス ★★ live TOMOMI	ハタヨガ ★★ SAYA					17:00 対面 やさしいフロ	アロマリラックス ★★ TOMOMI	肩こり解消 ★★ live nafumi			オンラインにて ご購入 頂けます。			季節のくつろぎ ★ live grace
		19:00 対面	19:00 対面		19:00 対面	19:00 対面			19:00 対面			19:00 対面	19:00 対面	
		疲労回復 ★★ Narumi	全身引き締めヨガ ★★★ Narumi		骨盤ダイエット ★★ hyuga	筋膜リリース ★★ 由起			アロマリラックス ★★ Narumi			ピラティス ★★ SATOMI	疲労回復 ★★ Narumi	
		21:00 対面	21:00 対面		21:00 対面	21:00 配信			21:00 対面			21:00 対面	21:00 対面	
		リフレッシュ ★★ Narumi	腸活ヨガ ★★ Narumi		アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら			腸活ヨガ ★★ Narumi			アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	アロマリラックス ★★ Narumi	

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
★★  
↓ ★★★  
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します

2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
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
8:30~9:30 配信			定休日			8:30~9:30 対面	8:30~9:30 配信			定休日		
スローフロー ★★★ live grace	9:30 対面 アロマメディ テーション	9:30 対面 朝ヨガ	完全予約制によ パーソナル ヨガクラス	9:30 対面 全身引き締めヨガ	9:30 配信 肩こり解消	むくみ解消 ★★ アスカ	疲労回復 ★★ live grace	9:30~10:30 対面 骨盤調律	9:30 対面 アクティブヨガ	完全予約制によ パーソナル ヨガクラス	9:30 配信 開脚ストレッチ	
10:15~11:15 対面	★★ アスカ	★★★ marina		★★★ Narumi	★★ live nafumi	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 配信	★★ grace	★★★ marina		★★ live yuka	
疲労回復 ★★ Narumi	対面 美脚ヨガ	対面 ほぐしヨガ	定休日に 受付中です★	11:30 対面 疲労回復	11:30 対面 11:30-12:00 岩盤タイム 12:00 リンパデトックス	アロマメディ テーション ★★ アスカ	ヴィンヤサフ ロー ★★★ live grace	11:15~12:15 対面 アロマリラックス	11:30 対面 アロマリラックス	定休日に 受付中です★	11:30 対面 ゆるめるヨガ	
12:00~13:00 対面	★★ アスカ	★★ marina		★★ Narumi		12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	★★ grace	★★ marina		★★★ 由起	
カラダリセット ★★★ Narumi	13:30 対面 やさしい脂肪燃焼	13:30 配信 デトックス		13:30 配信 ハタヨガ		★ 由起	アンチエイジング ★★ live ERI	13:00~14:00 配信 肩こり解消	13:30 対面 肩こり解消	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 筋膜リリース	
13:45~14:45 対面	★★★ hyuga	★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	★★ live saori		対面	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面 live ayaka	★★ 由起		★★ 由起	
骨盤調律 ★★ nafumi			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 陰ヨガ	カラダリセット ★★★ Narumi	疲労回復 ★★ Narumi	14:45~15:45 対面 ピラティス	15:30 対面 セミパーソナル	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 対面			オンラインにて ご購入 頂けます。		★ SATOMI	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 配信	★★ yuka	★★★ 由起	オンラインにて ご購入 頂けます。		
肩こり解消 ★★ nafumi						疲労回復 ★★ Narumi	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら					
	19:00 対面 リフレッシュ	19:00 対面 骨盤リセット		19:00 対面 からだほぐし	19:00 対面 腸活ヨガ			14:45~15:45 対面 ピラティス	15:30 対面 セミパーソナル		19:00 配信 月礼拝	
	★★ Narumi	★★ SATOMI		★★ hyuga	★★ Narumi			★★★ yuka	★★★ 由起		★★ live さくら	
	21:00 対面 疲労回復	21:00 対面 アロマ陰ヨガ		21:00 配信 骨盤調律	21:00 対面 リフレッシュ			21:00 対面 アロマ陰ヨガ			21:00 配信 アロマリラックス	
	★★ Narumi	★ SATOMI		★★ live nafumi	★★ Narumi			★ SATOMI			★★ さくら	

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
★★  
↓ ★★★  
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します