

徳重店 5月前半 レッスンスケジュール

5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
9:30 対面 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 9:30 ハタヨガ ★★★ saori	対面 9:30~10:30 アロマリラックス ★★ saori	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ live grace	8:30~9:30 美コア ★★★ grace	対面 9:30~10:30 リラクسسヨガ ★★ TOMOMI	定休日 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 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 9:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 9:30 アロマリラックス ★★ saori	8:30~9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	8:30~9:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	定休日 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 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace
対面 11:30 ヒップアップ ★★★ saori	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 11:15~12:15 むくみ解消 ★★ saori	10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ grace	対面 11:15~12:15 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	定休日に 受付中です★	対面 11:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ saori	対面 11:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	10:15~11:15 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ live Narumi	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	定休日に 受付中です★	対面 11:30 疲労回復 ★★ grace
対面 13:30 アロマリラックス ★★ saori	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 常温 13:00~14:00 骨盤インナーダイ エット ★★★ hyuga	12:00~13:00 アロマリラックス ★★ saori	12:00~13:00 全身調整 ★★ TOMOMI	13:00~14:00 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	対面 13:30 アロマリラックス ★★ saori	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 ハタヨガ ★★ hyuga	12:00~13:00 アロマリラックス ★★ saori	12:00~13:00 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 アロマリラックス ★★ live 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 骨盤調律 ★★ abiko
19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 ハタヨガ ★★ live hyuga	対面 14:45~15:45 からだほぐし ★★ hyuga	14:45~15:45 ヒップアップ ★★★ saori	14:45~15:45 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	14:45~15:45 陰ヨガ ★ live 由起	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	15:30~16:30 ヒップアップ ★★★ saori	15:30~16:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 ハタヨガ ★★★ saori
21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live nafumi	15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live nafumi	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	15:30~16:30 リラクックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 21:00 全身調整 ★★ TOMOMI	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。  
 レッスン終了後より、30分後までのご退出に  
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。  
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせていただきます。  
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ 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 ～

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

徳重店 5月後半 レッスンスケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
対面 9:30 プチトレヨガ ★★★ abiko	10:30~11:30 VITERA お花見 パークヨガ DAY in 牧野が池公園	対面 8:30~9:30 アロマメディテー ション ★★ live アスカ	対面 8:30~9:30 スローフロー ★★★ grace	対面 9:30 アロマリラックス ★★★ saori	定休日	対面 9:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 9:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 8:30~9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	対面 8:30~9:30 疲労回復 ★★ grace	対面 9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	定休日	対面 9:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 9:30 リラックス ★★ abiko
対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori		対面 10:15~11:15 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	対面 10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ grace	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ saori	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 ★★★ 由起	対面 11:30 アロマリラックス ★★★ saori	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 10:15~11:15 スローフロー ★★★ grace	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 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★	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 11:30 プチトレヨガ ★★★ abiko
対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori		対面 12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	対面 12:00~13:00 月礼拝 ★★ live さくら	対面 13:30 リラックスフロー ★★ live ERI	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 ハタヨガ ★★★ saori	対面 13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 12:00~13:00 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 12:00~13:00 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 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 骨盤調律 ★★ live あずみ	対面 13:30 ハタヨガ ★★ live アスカ	対面 13:30 むくみ解消 ★★ live hyuga
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI		対面 13:45~14:45 むくみ解消 ★★ saori	対面 13:45~14:45 筋膜リリース ★★ 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 ご受講 頂けます。	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ hyuga	対面 13:45~14:45 全身調整 ★★ live TOMOMI	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 ヒップアップ ★★★ saori	対面 19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 19:00 肩こり解消 ★★ live 由起
21:00 疲労回復 ★★ live Narumi		対面 15:30~16:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 15:30~16:30 陰陽ヨガ ★★★ live 由起	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 骨盤調律 ★★ live grace	対面 15:30~16:30 肩こり解消 ★★ live 由起	対面 15:30~16:30 リラックス ★★ nafumi	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。  
 レッスン終了後より、30分後までのご退室に  
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。  
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせていただきます。  
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ 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