

12月前半 原店 レッスンスケジュール

12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
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 リフレッシュフロー ★★ yuka	対面 8:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace	定休日	対面 9:30 月礼拝 ★★ さくら	対面 9:30 姿勢改善 ★ grace	対面 9:30 リンパデトックス ★★ あすみ	対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 8:30 アロマリラックス ★★ さくら	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	定休日	9:30 アクティブヨガ ★★★ live marina	対面 9:30 アンチエイジング ★★ ERI	9:30 フットレヨガ ★★ live abiko	9:30 体幹バランス ★★★ live あや
対面 11:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 10:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 10:30 スローフロー ★★★ grace	定休日に 受付中です★	対面 11:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 11:30 アロマリラックス ★★ grace	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	対面 11:30 肩こりむくみ解消 ★★ あや	対面 10:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	10:30 スローフロー ★★★ live grace	定休日に 受付中です★	対面 11:30 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 11:30 ブラーナヤーマ ★ ERI	対面 11:30 骨盤調律 ★★ さくら	対面 11:30 アロマリラックス ★★ さくら
13:30 アロマリラックス ★★ live saori	12:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	12:30 アロマリラックス ★★ live saori	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 13:30 骨盤調律 ★★ さくら	13:30 ハタヨガ ★★★ live saori	13:30 疲労回復 ★★ live あすみ	対面 12:30 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga	対面 12:30 アロマリラックス ★★ 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 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	13:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	対面 13:30 アロマリラックス ★★ さくら	対面 13:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら
対面 19:00 骨盤調律 ★★ さくら	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	メンテナンス DAYの為 12:30レッスンを 最終とさせて 頂きます。	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 アロマリラックス ★★ TOMOMI	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ grace	対面 14:30 からだほぐし ★★ hyuga	骨盤調律 ★★ さくら	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 アロマリラックス ★★ saori	対面 19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	19:00 季節のくつろぎ ★ live grace
対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら				対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 姿勢改善 ★★ grace				対面 21:00 むくみ解消 ★★ saori	対面 21:00 アロマリラックス ★★ さくら	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 姿勢改善 ★★ live grace

～ 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

12月後半 原店 レッスンスケジュール

12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31					
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日					
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	年末年始休暇								
8:30 骨盤底筋 *** live MAIHO	8:30 スローフロー *** live grace	定休日	9:30 ハタヨガ ** live marina	9:30 ヴィンヤサフロー *** live grace	9:30 開脚ストレッチ ** live yuka	9:30 からだほぐし ** live hyuga	対面 8:30-11:30 年末イベント 108回 太陽礼拝 進行状況により 終了時刻は早まる 可能性があります ***	対面 8:30 季節のくつろぎ * grace	対面 10:00 姿勢改善 ** grace	対面 10:00 ス親子ヨガ (別途料金発)	9:30 ゆったりフロー *** live 由起	対面 9:30 肩こりむくみ解消 ** あや	<p>2024年1月5日(金)より 全スタジオ、開始致します。</p> <p>原店の皆さま、 今年も大変お世話になりました。</p> <p>2023年も残りわずかとなりました。 皆様は今年どんな年でしたか? 色んな環境の変化や出会いがある中でも、 変わらず皆さまと共にヨガが出来たこと、 心から嬉しく思います。</p> <p>来年もまた元気な姿で お会い出来ることを楽しみにしております。</p> <p>来る年が皆様にとって健康で豊かな年になります様に。 良いお年をお迎えください。</p>							
10:30 目指せ桃尻 ** live アスカ	10:30 季節のくつろぎ * 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 11:30 からだほぐし ** hyuga	対面 11:30 アロマリラックス ** saori	対面 11:30 リラックス ** さくら	対面 11:30 体幹バランス *** あや	対面 10:30 ***	対面 11:30 ***	対面 10:30 ***	対面 11:30 骨盤インナーダイエット *** hyuga	対面 11:30 アロマリラックス ** あや									
対面 12:30 アシュタンガ *** TOMOMI	対面 12:30 月礼拝 ** さくら	ご自宅より プレミアム お客様は 2クラス	対面 13:30 初めての骨盤ダイエット ** hyuga	対面 13:30 セミパーソナル *** saori	対面 13:30 ぽっこりお腹解消 *** さくら	対面 13:30 肩こりむくみ解消 ** あや	12:30 骨盤調律 ** hyuga			対面 13:30 ***	対面 13:30 ***									
対面 14:30 リラックス ** TOMOMI	対面 14:30 骨盤調律 ** 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 ***	対面 15:00 ***	対面 15:00 ***	対面 13:30 ***	対面 13:30 ***									
		オンラインにて ご購入 頂けます。										対面 17:00 アンチエイジング ** ERI								
			19:00 ピラティス ** live SATOMI	対面 19:00 リラックス ** さくら	19:00 骨盤調律 ** live hyuga	19:00 姿勢トレーニング ** live TOMOMI				対面 19:00 ***	対面 19:00 ***	対面 19:00 アロマリラックス ** saori					対面 19:00 ヨガプラクティス *** ERI			
			21:00 アロマ陰ヨガ * live SATOMI	対面 21:00 月礼拝 ** さくら	21:00 腸活ヨガ ** live Narumi	21:00 アロマリラックス ** live TOMOMI				対面 21:00 ***	対面 21:00 ***	対面 21:00 腸活ヨガ ** saori					対面 21:00 月礼拝 ** さくら			

～ 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