

11月前半 徳重店 レッスンスケジュール

11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
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 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら	対面 9:30 プチトレヨガ ★★ abiko	対面 9:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 9:30 小顔リンパ ★★ kazumi	定休日	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ saori	対面 9:30 プチトレヨガ ★★ abiko	9:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	8:30 スローフロー ★★★ live grace	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 9:30 背面美人 ★★★ kazumi	定休日	対面 9:30 季節のくつろぎ ★ grace
対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 11:30 リラククス ★★ abiko	対面 11:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI	10:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 11:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	定休日に 受付中です★	対面 11:30 むくみ解消 ★★ saori	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ saori	季節のくつろぎ ★ live grace	対面 10:30 アロマリラックス ★★ grace	対面 11:30 肩こり解消 ★★ kazumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace
対面 13:30 ヒップアップ ★★★ saori	13:30 間脚ストレッチ ★★ live 由起	13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 12:30 ハタヨガ ★★ saori	12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	対面 13:30 ハタヨガ ★★ saori	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	13:30 疲労回復 ★★ live 由起	対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 13:30 アロマリラックス ★★ saori	12:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	12:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 デトックス ★★ live 由起	定休日に 受付中です★	13:30 リンパデトックス ★★ live あずみ
			アロマリラックス ★★ saori	アロマリラックス ★★ TOMOMI		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス				からだほぐし ★★ hyuga	やさしいフロー ★★★ live 由起		オンラインにて ご受講 頂けます。	
対面 19:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga				対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA		19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ grace			対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA		対面 19:00 ヒップアップ ★★★ saori
対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi				対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA		対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 姿勢改善 ★★ grace			対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA		対面 21:00 むくみ解消 ★★ saori

～ 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 ～

リラククス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

11月後半 徳重店 レッスンスケジュール

11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
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 トレーニングヨガ *** abiko	メンテナンス	8:30 朝ヨガ *** live MAIHO	対面 8:30 ヴィンヤサフロー *** grace	対面 9:30 小顔リンパ ** kazumi	定休日	9:30 むくみ解消 ** saori	対面 9:30 アロマリラックス ** saori	対面 9:30 脂肪燃焼 *** hyuga	対面 8:30 スローフロー *** grace	対面 8:30 ヴィンヤサフロー *** grace	対面 9:30 背面美人 *** kazumi	定休日	9:30 肩こり解消 ** live ayaka	9:30 アクティブヨガ *** live yuka
対面 11:30 リラククス ** abiko		10:30 骨盤調律 ** live grace	対面 10:30 季節のくつろぎ * grace	対面 11:30 スタイルアップ *** kazumi	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 アロマリラックス ** saori	対面 11:30 ヒップアップ *** saori	対面 11:30 からだほぐし ** hyuga	対面 10:30 季節のくつろぎ * grace	対面 10:30 骨盤調律 ** grace	対面 11:30 美脚むくみ ** kazumi	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★	11:30 太陽礼拝フロー *** live さくら	対面 11:30 股関節ほぐし ** 由起
13:30 筋膜リリース ** live 由起		対面 12:30 アシュタンガ *** TOMOMI	12:30 骨盤調律 ** live 由起	13:30 美脚ヨガ ** live アスカ	ご自宅よりプレミアムのお客様は2クラス	対面 13:30 ブチトレヨガ ** abiko	13:30 骨盤調律 ** live さくら	13:30 肩こりむくみ解消 ** live あや	12:30 肩こり解消 ** live ayaka	12:30 姿勢トレーニング ** live TOMOMI	13:30 筋膜リリース ** 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 筋膜リリース ** 由起	対面 13:30 開脚ストレッチ ** 由起
対面 19:00 ヒラテイス ** SATOMI		対面 14:30 リラククス ** TOMOMI	筋膜炎リリース ** live 由起	対面 19:00 腰痛改善 ** SAYA	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 プラーナーヤマ * live ERI	21:00 月礼拝 ** live さくら	対面 19:00 アロマリラックス ** TOMOMI	14:30 からだほぐし ** live hyuga	14:30 アロマリラックス ** live TOMOMI	対面 19:00 腰痛改善 ** SAYA	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 アロマリラックス ** SATOMI
対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI				対面 21:00 疲労回復 ** SAYA				対面 21:00 ウェープリング ** TOMOMI			対面 21:00 疲労回復 ** SAYA		対面 21:00 ハタヨガ ** saori	対面 21:00 陰ヨガ * 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 ～

リラククス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系