

オンライン 4月前半 レッスンスケジュール

4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
					8:30~9:30	8:30~9:30						8:30~9:30	8:30~9:30	
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	ハタヨガ ★★★ live marina	季節のくつるぎ ★ live grace	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	ハタヨガ ★★★ live marina	カラダリセット ★★★ live Narumi	9:30
ゆったりフロー ★★★ live 由起	アロマリラックス ★★ live marina	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	ストレスリリース ★★★ live ayaka	開脚ストレッチ ★★ live yuka	10:15~11:15	10:15~11:15	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	ハタヨガ ★★ live marina	くびれ美人 ★★★ live ayaka	リラックス ★★ live abiko	開脚ストレッチ ★★ live yuka	10:15~11:15	10:15~11:15	アロマメディテーション ★★ live アスカ
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	疲労回復 ★★ live grace	疲労回復 ★★ live Narumi	11:30
陰ヨガ ★ live 由起	むくみ解消 ★★ live アスカ	疲労回復 ★★ live grace	骨盤調律 ★★ live hyuga	アクティブヨガ ★★★ live yuka	12:00~13:00	12:00~13:00	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	目指せ桃尻 ★★ live アスカ	骨盤調律 ★★ live abiko	むくみ解消 ★★ live アスカ	疲労回復 ★★ live 由起	12:00~13:00	12:00~13:00	太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ
13:30	13:30	13:30	13:30		くびれ美人 ★★★ live ayaka	アロマリラックス ★★ live saori	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	月礼拝 ★★ live さくら	筋膜リリース ★★ live 由起	13:30
リラックスフロー ★★ live ERI	筋膜リリース ★★ live 由起	骨盤調律 ★★ live 由起	ハタヨガ ★★ saori	アロマリラックス ★★ live saori	13:45~14:45	13:45~14:45	肩こり解消 ★★ live ayaka	疲労回復 ★★ live Narumi	陰ヨガ ★ live SATOMI	やさしいフロー ★★★ live 由起	筋膜リリース ★★ live 由起	13:45~14:45	13:45~14:45	メンテナンスヨガ ★ live ERI
					ストレスリリース ★★★ live ayaka	全身調整 ★★ live TOMOMI						ストレスリリース ★★ live ayaka	デトックス ★★ live 由起	
					15:30~16:30	15:30~16:30						15:30~16:30	15:30~16:30	
					姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	リラックス ★★ live TOMOMI						全身調整 ★★ live TOMOMI	リラックス ★★ live TOMOMI	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00			19:00	19:00	19:00	19:00	19:00			19:00
全身調整 ★★ live TOMOMI	アンチエイジング ★★ live ERI	ピラティス ★★ live SATOMI	疲労回復 ★★ live Narumi	ストレスリリース ★★★ live ayaka	20:00		ハタヨガ ★★★ live SAYA	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	むくみ解消 ★★ live hyuga	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら			ハタヨガ ★★★ live saori
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	腸活ヨガ ★★ live misako		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			21:00
アロマリラックス ★★ live TOMOMI	むくみ解消 ★★ live saori	陰ヨガ ★ live SATOMI	腸活ヨガ ★★ live Narumi	肩こり解消 ★★ live ayaka			疲労回復 ★★ live SAYA	アロマリラックス ★★ live saori	月礼拝 ★★ live さくら	疲労回復 ★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ live TOMOMI			疲労回復 ★★ live SAYA

～ 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

オンライン 4月前半 レッスンスケジュール

4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
			メンテナンスDAY	8:30~9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	8:30~9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi						8:30~9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	8:30~9:30 からだりセット ★★★ live Narumi	9:30~10:30 ハタヨガ ★★★ live marina	9:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ
9:30 朝活ヨガ ★★ live marina	9:30 プラーナヤーマ ★ live ERI	9:30 リンパデトックス ★★ live あずみ		10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	10:15~11:15 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 疲労回復 ★★ live SAYA	9:30 ベーシック ★★ live あずみ	9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	10:15~11:15 疲労回復 ★★ live grace	10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ live grace	11:15~12:15 ストレスリリース ★★★ live ayaka	11:30 くびれ美人 ★★★★ live ayaka
11:30 ストレスリリース ★★ live ayaka	11:30 骨盤調律 ★★ live grace	11:30 アロマリラックス ★★ live marina		12:00~13:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	12:00~13:00 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	11:30 からだほぐし ★★ live hyuga	11:30 肩こり解消 ★★ live 由起	11:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	11:30 アロマリラックス ★★ live saori	12:00~13:00 むくみ解消 ★★ live saori	12:00~13:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:00~14:00 開脚ストレッチ ★★ live 由起	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka
13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 むくみ解消 ★★ live saori		13:45~14:45 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	13:45~14:45 ゆったりフロー ★★★★ live 由起	13:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 やさしいフロー ★★★★ live 由起	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 腸活ヨガ ★★ live saori	13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga	13:45~14:45 リラックス ★★ live TOMOMI	14:45~15:45 陰ヨガ ★ live 由起	
				15:30~16:30 ハタヨガ ★★ live hyuga	15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live TOMOMI						15:30~16:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	15:30~16:30 月礼拝 ★★ live さくら		
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 アロマリラックス ★★ live さくら	19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga		20:00 腸活ヨガ ★★ live misako		19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	19:00 全身調整 ★★ live TOMOMI	19:00 ハタヨガ ★★ live hyuga	19:00 陰ヨガ ★ live 由起			19:00 肩こり解消 ★★ live 由起	
21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi				21:00 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 ピラティス ★★ live SATOMI	21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 筋膜リリース ★★ live 由起				21:00 リラックス ★★ live TOMOMI

～ 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