

11月前半 新瑞橋店 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  |
| 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  |
| <p>定休日</p> <p>完全予約制による<br/>パーソナル<br/>ヨガクラス</p> <p>定休日に<br/>受付中です★</p> <p>ご自宅より<br/>プレミアムの<br/>お客様は<br/>2クラス</p> <p>スタンダード<br/>マンスリー5の<br/>お客様は<br/>1クラス</p> <p>オンラインにて<br/>ご購入<br/>頂けます。</p> | <p>対面<br/>9:30</p> <p>アクティブヨガ<br/>***<br/>marina</p> <p>対面<br/>11:30</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>marina</p> <p>13:30</p> <p>開脚ストレッチ<br/>**<br/>live 由起</p> <p>対面<br/>19:00</p> <p>美姿勢ヨガ<br/>***<br/>Narumi</p> <p>対面<br/>21:00</p> <p>腸活ヨガ<br/>**<br/>Narumi</p> | <p>対面<br/>9:30</p> <p>開脚ストレッチ<br/>**<br/>yuka</p> <p>対面<br/>11:30</p> <p>ヒップアップ<br/>***<br/>yuka</p> <p>13:30</p> <p>ストレスリリース<br/>***<br/>live ayaka</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>live saori</p> | <p>対面<br/>8:30</p> <p>ヴィンヤサフロー<br/>***<br/>grace</p> <p>対面<br/>10:30</p> <p>季節のくつろぎ<br/>*<br/>grace</p> <p>対面<br/>12:30</p> <p>ゆったりフロー<br/>***<br/>由起</p> <p>14:30</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>live saori</p> | <p>対面<br/>8:30</p> <p>腸活ヨガ<br/>**<br/>Narumi</p> <p>対面<br/>10:30</p> <p>美姿勢ヨガ<br/>***<br/>Narumi</p> <p>対面<br/>12:30</p> <p>肩こり解消<br/>**<br/>由起</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>live TOMOMI</p> | <p>対面<br/>9:30</p> <p>美脚ヨガ<br/>**<br/>アスカ</p> <p>11:30</p> <p>プラーナーヤマ<br/>*<br/>live ERI</p> <p>対面 常温<br/>13:30</p> <p>初めての骨盤ダイエット<br/>**<br/>hyuga</p> <p>19:00</p> <p>ハタヨガ<br/>**<br/>live SAYA</p> <p>21:00</p> <p>肩こり解消<br/>**<br/>live ayaka</p> | <p>対面<br/>9:30</p> <p>アクティブヨガ<br/>***<br/>marina</p> <p>対面<br/>11:30</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>marina</p> <p>13:30</p> <p>肩こり解消<br/>**<br/>live ayaka</p> <p>19:00</p> <p>リラククス<br/>**<br/>live さくら</p> <p>21:00</p> <p>月礼拝<br/>**<br/>live さくら</p> | <p>定休日</p> <p>完全予約制による<br/>パーソナル<br/>ヨガクラス</p> <p>定休日に<br/>受付中です★</p> <p>ご自宅より<br/>プレミアムの<br/>お客様は<br/>2クラス</p> <p>スタンダード<br/>マンスリー5の<br/>お客様は<br/>1クラス</p> <p>オンラインにて<br/>ご購入<br/>頂けます。</p> | <p>9:30</p> <p>開脚ストレッチ<br/>**<br/>live yuka</p> <p>対面<br/>11:30</p> <p>筋膜リリース<br/>**<br/>由起</p> <p>対面<br/>13:30</p> <p>ゆるめるヨガ<br/>***<br/>由起</p> <p>対面<br/>15:00</p> <p>骨盤リセット<br/>**<br/>SATOMI</p> <p>対面<br/>17:00</p> <p>肩こり解消<br/>**<br/>由起</p> <p>対面<br/>19:00</p> <p>むくみ解消<br/>**<br/>hyuga</p> <p>21:00</p> <p>腸活ヨガ<br/>**<br/>live Narumi</p> | <p>対面<br/>9:30</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>marina</p> <p>11:30</p> <p>肩こりむくみ解消<br/>**<br/>live あや</p> <p>対面<br/>13:30</p> <p>くびれ美人<br/>***<br/>live ayaka</p> <p>対面<br/>15:00</p> <p>骨盤リセット<br/>**<br/>SATOMI</p> <p>対面<br/>17:00</p> <p>肩こり解消<br/>**<br/>由起</p> <p>対面<br/>19:00</p> <p>陰ヨガ<br/>*<br/>由起</p> <p>21:00</p> <p>姿勢改善<br/>**<br/>live grace</p> | <p>対面<br/>8:30</p> <p>スローフロー<br/>***<br/>grace</p> <p>対面<br/>10:30</p> <p>季節のくつろぎ<br/>*<br/>grace</p> <p>12:30</p> <p>くびれ美人<br/>***<br/>live ayaka</p> <p>対面<br/>14:30</p> <p>からだほぐし<br/>**<br/>live hyuga</p> <p>対面<br/>15:00</p> <p>骨盤リセット<br/>**<br/>SATOMI</p> <p>対面<br/>17:00</p> <p>肩こり解消<br/>**<br/>由起</p> <p>対面<br/>19:00</p> <p>陰ヨガ<br/>*<br/>由起</p> <p>21:00</p> <p>姿勢改善<br/>**<br/>live grace</p> | <p>対面<br/>8:30</p> <p>美姿勢ヨガ<br/>***<br/>Narumi</p> <p>10:30</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>live さくら</p> <p>対面<br/>12:30</p> <p>筋膜リリース<br/>**<br/>由起</p> <p>対面<br/>14:30</p> <p>やさしいフロー<br/>***<br/>由起</p> <p>19:00</p> <p>ハタヨガ<br/>**<br/>live SAYA</p> <p>21:00</p> <p>ウェーブリング<br/>**<br/>TOMOMI</p> | <p>9:30</p> <p>骨盤底筋<br/>***<br/>live MAIHO</p> <p>対面<br/>11:30</p> <p>陰ヨガ<br/>*<br/>由起</p> <p>対面<br/>13:30</p> <p>デトックス<br/>**<br/>由起</p> <p>19:00</p> <p>ハタヨガ<br/>**<br/>live SAYA</p> <p>21:00</p> <p>ハタヨガ<br/>**<br/>live saori</p> | <p>9:30</p> <p>太陽礼拝フロー<br/>***<br/>live アスカ</p> <p>対面<br/>11:30</p> <p>むくみ解消<br/>**<br/>hyuga</p> <p>対面<br/>13:30</p> <p>からだほぐし<br/>**<br/>hyuga</p> <p>対面<br/>17:00</p> <p>筋膜リリース<br/>**<br/>由起</p> <p>19:00</p> <p>アロマリラククス<br/>**<br/>live saori</p> <p>対面<br/>21:00</p> <p>ハタヨガ<br/>**<br/>live saori</p> | <p>定休日</p> <p>完全予約制による<br/>パーソナル<br/>ヨガクラス</p> <p>定休日に<br/>受付中です★</p> <p>ご自宅より<br/>プレミアムの<br/>お客様は<br/>2クラス</p> <p>スタンダード<br/>マンスリー5の<br/>お客様は<br/>1クラス</p> <p>オンラインにて<br/>ご購入<br/>頂けます。</p> |

～ 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

11月後半 新瑞橋店 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   |                                     |
| 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   |                                     |
| 対面<br>9:30<br>腰痛改善<br>★★<br>marina      | メンテナンス | 対面<br>8:30<br>ヴィンヤサフロー<br>★★★<br>grace      | 対面<br>8:30<br>からだリセットヨ<br>ガ<br>★★★<br>Narumi | 9:30<br>ゆったりリフロー<br>★★★<br>live 由起          | 9:30<br>からだほぐし<br>★★<br>live hyuga   | 定休日  | 対面<br>9:30<br>太陽礼拝フロー<br>★★★<br>由起   | 対面<br>9:30<br>ピラティス<br>★★<br>yuka          | 対面<br>8:30<br>美脚ヨガ<br>★★<br>アスカ     | 対面<br>9:30<br>からだリセットヨ<br>ガ<br>★★★<br>Narumi | 対面<br>9:30<br>目指せ桃尻<br>★★<br>アスカ                     | 9:30<br>くびれ美人<br>★★★<br>live ayaka     | 定休日  | 9:30<br>アクティブヨガ<br>★★★<br>live yuka         |                                     |
| 対面<br>11:30<br>アロマリラックス<br>★★<br>marina |        | 対面<br>10:30<br>骨盤調律<br>★★<br>grace          | 季節のくつろぎ<br>★<br>live grace                   | 対面<br>11:30<br>アロマメディテーショ<br>ン<br>★★<br>アスカ | 対面<br>11:30<br>筋膜リリース<br>★★<br>由起    | 完全予約制による<br>パーソナル<br>ヨガクラス<br><br>定休日に<br>受付中です★ | 11:30<br>開脚ストレッチ<br>★★<br>live yuka  | 対面<br>11:30<br>リフレッシュフロ<br>ー<br>★★<br>yuka | 10:30<br>季節のくつろぎ<br>★<br>live grace | 対面<br>10:30<br>疲労回復<br>★★<br>Narumi          | 11:30<br>骨盤底筋<br>★★★<br>live MAIHO                   | 11:30<br>骨盤調律<br>★★<br>live hyuga      | 完全予約制による<br>パーソナル<br>ヨガクラス<br><br>定休日に<br>受付中です★ | 対面<br>11:30<br>アロマメディテーショ<br>ン<br>★★<br>アスカ |                                     |
| 13:30<br>筋膜リリース<br>★★<br>live 由起        |        | 12:30<br>アロマメディテーショ<br>ン<br>★★<br>live miwa | 骨盤調律<br>★★<br>由起                             | 対面<br>13:30<br>美脚ヨガ<br>★★<br>アスカ            | 対面<br>13:30<br>ゆるめるヨガ<br>★★★<br>由起   | ご自宅より<br>プレミアムの<br>お客様は<br>2クラス                  | 対面<br>13:30<br>疲労回復<br>★★<br>あずみ     | 対面<br>13:30<br>陰ヨガ<br>★<br>SATOMI          | 対面<br>12:30<br>骨盤調律<br>★★<br>hyuga  | 12:30<br>姿勢トレーニング<br>★★<br>live TOMOMI       | 対面<br>13:30<br>骨盤インナーダイエツト<br>★★★<br>hyuga           | 対面<br>13:30<br>腸活ヨガ<br>★★<br>Narumi    | ご自宅より<br>プレミアムの<br>お客様は<br>2クラス                  | 対面<br>13:30<br>美脚ヨガ<br>★★<br>アスカ            |                                     |
| 19:00<br>むくみ解消<br>★★<br>live hyuga      |        | リラックス<br>★★<br>live TOMOMI                  | 筋膜リリース<br>★★<br>由起                           | 19:00<br>腰痛改善<br>★★<br>live SAYA            | 対面<br>19:00<br>ピラティス<br>★★<br>SATOMI | スタンダード<br>マンスリー5の<br>お客様は<br>1クラス                | 対面<br>19:00<br>季節のくつろぎ<br>★<br>grace | 対面<br>19:00<br>季節のくつろぎ<br>★<br>grace       | からだほぐし<br>★★<br>hyuga               | アロマリラックス<br>★★<br>live TOMOMI                | 14:30<br>セミパーソナル<br>対面<br>17:00<br>ハタヨガ<br>★★★<br>由起 | 対面<br>19:00<br>腰痛改善<br>★★<br>live SAYA | 対面<br>19:00<br>骨盤リセット<br>★★<br>SATOMI            | スタンダード<br>マンスリー5の<br>お客様は<br>1クラス           | 対面<br>19:00<br>疲労回復<br>★★<br>Narumi |
| 対面<br>21:00<br>腸活ヨガ<br>★★<br>Narumi     |        |   |  | 21:00<br>ウェープリング<br>★★<br>TOMOMI            | 対面<br>21:00<br>陰ヨガ<br>★<br>SATOMI    | オンラインにて<br>ご購入<br>頂けます。                          | 対面<br>21:00<br>姿勢改善<br>★★<br>grace   | 対面<br>21:00<br>姿勢改善<br>★★<br>grace         |                                     |  | 19:00<br>腰痛改善<br>★★<br>live SAYA                     | 対面<br>21:00<br>疲労回復<br>★★<br>live SAYA | 対面<br>21:00<br>腸活ヨガ<br>★<br>SATOMI               | オンラインにて<br>ご購入<br>頂けます。                     | 対面<br>21:00<br>腸活ヨガ<br>★★<br>Narumi |

～ 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