

9月徳重店 レッスンスケジュール前半

9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
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
対面 9:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 8:30 アロマリラックス ★★ saori	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	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ saori	9:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 9:30 トレーニングヨガ ★★★ abiko	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace	対面 9:30 小顔リンパ ★★ kazumi	定休日	9:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	対面 9:30 トレーニングヨガ ★★★ abiko	
対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 10:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ 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 アロマリラックス ★★ saori	11:30 フチトレヨガ ★★～★★★ live abiko	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 10:30 アロマリラックス ★★ grace	対面 10:30 アロマリラックス ★★ live さくら	対面 11:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	定休日に 受付中です★	11:30 体幹バランス ★★★ live あや	11:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	
13:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	対面 12:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	12:30 月礼拝 ★★～★★★ live さくら	13:30 陰ヨガ ★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	対面 13:30 リンパヨガ ★★ mao	対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 12:30 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 12:30 ヒップアップ ★★★ saori	13:30 アロマメディテーション ★★ 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 筋膜リリース ★★ 由起	対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao	メンテナンス
19:00 アロマリラックス ★★ live grace	ウエープリング ★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ live TOMOMI	19:00 リラックス ★★ live TOMOMI	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 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 19:00 アロマリラックス ★★ grace	19:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	アロマリラックス ★★ saori	19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	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 骨盤調律 ★★ live hyuga	
21:00 ぽっこりお腹解消 ★★～★★★ live さくら			21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		21:00 腰痛改善 ★★ live SAYA	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 21:00 骨盤調律 ★★ grace			21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka		対面 21:00 ハタヨガ ★★ saori	21:00 陰ヨガ ★ live 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 ～

リラックス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

9月徳重店 レッスンスケジュール後半

9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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 8:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 8:30 アロマリラックス ★★ grace	対面 9:30 小顔リンパ ★★ kazumi	定休日	対面 9:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	対面 9:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 9:30 美脚むくみ ★★ kazumi	定休日	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	対面 9:30 リンパヨガ ★★ mao	対面 9:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 8:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga
対面 10:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 10:30 姿勢改善 ★★ 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 ヒップアップ ★★★ saori	対面 11:30 トレーニングヨガ ★★★ abiko	対面 11:30 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 10:30 骨盤調律 ★★ grace	対面 11:30 背面美人 ★★★ 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 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 フットレヨガ ★★★ abiko	対面 11:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 10:30 からだほぐし ★★ hyuga
対面 12:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 12:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	13:30 アンチエイジング ★★ live ERI	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 デトックス ★★ live 由起	13:30 アロマリラックス ★★ live 由起	12:30 リラックス ★★ live さくら	12:30 ゆったりリフロー ★★★ live 由起	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	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:30 セミパーソナル 13:30 ハタヨガ ★★ saori	13:30 骨盤調律 ★★ hyuga	12:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら
対面 14:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 14:30 からだほぐし ★★ live TOMOMI		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。				14:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	14:30 陰ヨガ ★ 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。				14:30 リラックス ★★ live さくら
					対面 17:00 ハタヨガ ★★ SAYA								対面 17:00 筋膜リリース ★★ 由起	
				19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	19:00 ほぐしヨガ ★★ live hyuga	対面 19:00 ウエープリング ★★ TOMOMI			19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		対面 19:00 ヒップアップ ★★★ saori	19:00 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 19:00 陰ヨガ ★ 由起	
				21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI			21:00 リラックス ★★ live TOMOMI		対面 21:00 むくみ解消 ★★ saori	21:00 月礼拝 ★★★ live さくら	21:00 骨盤調律 ★★ 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 ～

リラクゼーション系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系