

2月前半 原店レッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	
8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	定休日					8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	定休日				8周年イベント	8:30~9:30 対面	
太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	ハタヨガ ★★★ live saori	完全予約制に よパーソナル ヨガクラス  定休日に 受付中です★	9:30 対面	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	スローフロー ★★★ grace	ヴィンヤサフロー ★★★ grace	完全予約制に よパーソナル ヨガクラス	9:30~10:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	美脚ヨガ ★★ アスカ	
10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信		11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	定休日に 受付中です★	11:15~12:15 対面	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 対面	
ハタヨガ ★★ live marina	アロマリラックス ★★ live grace		13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 配信	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	ご自宅より プレミアムのお 客様は無制限	13:00~14:00 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	12:00~13:00 配信	
12:00~13:00 対面	12:00~13:00 対面		13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 配信	からだほぐし ★★ hyuga	月礼拝 ★★ さくら	スタンダード マンズリー5の お客様は1クラス	14:45~15:45 配信	14:30 疲労回復 ★★ live Narumi	14:30 疲労回復 ★★ Mai	14:30 疲労回復 ★★ SAYA	14:30 疲労回復 ★★ SAVA	14:00~14:45 配信
からだほぐし ★★ hyuga	月礼拝 ★★ さくら		骨盤ダイエット ★★ hyuga	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	スタンダード マンズリー5の お客様は1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	疲労回復 ★★ live Narumi	疲労回復 ★★ Mai	疲労回復 ★★ SAYA	疲労回復 ★★ SAVA	骨盤底筋 ★★★ live hyuga
13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面		15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga
骨盤ダイエット ★★ hyuga	太陽礼拝フロー ★★★ さくら		17:00~18:00 配信	17:00~18:00 配信	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga
15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信		19:00 対面	19:00 対面	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga
アロマリラックス ★★ live TOMOMI	アロマリラックス ★★ live TOMOMI		19:00 対面	19:00 対面	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga
			21:00 対面	21:00 対面	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga
		21:00 対面	21:00 対面	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga	
		21:00 対面	21:00 対面	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	時間注意 ドアオープン 18:00 18:00~20:00 対面 18:00~19:00 岩盤タイム	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live Narumi	骨盤底筋 ★★ live hyuga	

~ アクティブ度 ~

弱い ★  
★★  
↓  
★★★  
強い ★★★★★

~ 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

※動きの速さや量に比例します

## 2月後半 原店レッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
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	
8:30~9:30 対面 スローフロー ★★★ grace	<b>定休日</b>  <b>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</b>  <b>定休日に受付中です★</b>  <b>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</b>  <b>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</b>  <b>オンラインにてご購入頂けます。</b>	9:30 対面 アロマリラックス ★★ さくら	9:30 対面 やさしいヨガ ★ shige	9:30 対面 肩こり解消 ★★ china	9:30 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	8:30~9:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ	8:30~9:30 配信 疲労回復 ★★ live grace	<b>定休日</b>  <b>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</b>  <b>定休日に受付中です★</b>  <b>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</b>  <b>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</b>  <b>オンラインにてご購入頂けます。</b>	9:30 対面 アロマメディテーション ★★ miwa	9:30 対面 ぽっこりお腹解消 ★★ さくら	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	メンテナンス Day	
10:15~11:15 対面 季節のくつろぎ ★ grace		11:30 対面 骨盤ダイエット ★★★ hyuga	11:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	11:30 対面 アンチエイジング ★★ あすみ	11:30 対面 アロマリラックス ★★ live nafumi	10:15~11:15 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace		11:30 対面 月礼拝 ★★ さくら	11:30 対面 股関節ほぐし ★★ 由起	11:30 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI		
12:00~13:00 対面 骨盤調律 ★★ 由起		13:30 配信 デトックス ★★ live 由起	13:30 対面 肩こり解消 ★★ 由起	13:30 配信 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 配信 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴とご利用ください	13:30~14:45 対面 アンチエイジング ★★ ERI	13:30 対面 デトックス ★★ Mai		13:30 対面 骨盤調律 ★★ さくら	13:30 対面 肩こり解消 ★★ 由起	13:30 対面 リラックスフロー ★★ ERI		
13:45~14:45 対面 筋膜リリース ★★ 由起		19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00~ 対面 アロマリラックス ★★ さくら	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 ウェービング ★★ TOMOMI	13:45~14:45 対面 午後のリラックス ★★ live ERI	13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ さくら		15:30~16:30 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 対面 リラックス ★★ TOMOMI		17:00 対面 セミパーソナルアーサナ基礎 ★★ さくら
15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ さくら		21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI					19:00 配信 夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	21:00 対面 目指せ桃尻 ★★ Mai		19:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
★★  
↓ ★★★  
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します