

2月前半 徳重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
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
8:30~9:30 対面 美コア ★★★ grace	8:30~9:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	9:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live marina	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live yuka	9:30 配信 プチトレヨガ ★★ live abiko	8:30~9:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 対面 クリスタルボウル ヒーリング(セミ ホット)★ saori	9:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	9:30 対面 デトックス ★★ abiko	8:30~9:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ
10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ grace	10:15~11:15 対面 アロマリラックス ★★ saori	11:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	定休日に 受付中です★	11:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	11:30 配信 カラダリセット ★★★ live Narumi	11:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	10:15~11:15 配信 骨盤調律 ★★ live grace	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	定休日に 受付中です★	11:30 配信 ハタヨガ ★★★ live marina	11:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	10:15~11:15 配信 アロマメディテー ション ★★ live アスカ
12:00~13:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 配信 骨盤調律 ★★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 デトックス ★★ abiko	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 対面 アロマリラックス 14:30レッスンの 後 14:30~15:00 岩盤タイム ★★ saori	12:00~13:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	13:30 対面 パワーヨガ ★★★ 恵	13:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	12:00~13:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga
13:45~14:45 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	13:45~14:45 対面 パワーヨガ ★★★ 恵		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス				13:45~14:45 対面 むくみ解消 ★★ saori	13:45~14:45 対面 骨盤調律 ★★ nafumi		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス				13:45~14:45 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace
15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 対面 リラックス ★★ 恵		オンラインにて ご購入 頂けます。				15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 対面 肩こり解消 ★★ nafumi		オンラインにて ご購入 頂けます。				15:30~16:30 対面 季節のくつろぎ ★ grace
		19:00 対面 ウェープリング ★★ TOMOMI		19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 対面 ハタヨガ ★★★ saori	19:00 対面 ウェープリング ★★ TOMOMI			19:00 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi		19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	
		21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI		21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI			21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi		21:00 配信 アロマリラックス ★★ live Mai	21:00 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	21:00 配信 夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	

～ 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

2月後半 徳重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
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
8:30~9:30 配信	9:30 対面	定休日	9:30 配信	9:30 配信	9:30 対面	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面		定休日			
スローフロー ★★★ live grace	ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	肩こり解消 ★★ live ayaka	ピラティス ★★ live yuka	アロマリラックス ★★ saori	美コア ★★★ grace	疲労回復 ★★ grace	9:30~10:30 配信	完全予約制による パーソナル ヨガクラス			
10:15~11:15 配信						10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	骨盤調律 ★★ live grace				
季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 対面	定休日に 受付中です★	11:30 対面	11:30 配信	11:30 対面	骨盤調律 ★★ grace	ヴィンヤサフロー ★★★ grace	11:15~12:15 配信	定休日に 受付中です★			
12:00~13:00 配信	骨盤調律 ★★ nafumi			プチトレヨガ ★★ abiko	アンチエイジング ★★ live あすみ	ハタヨガ ★★★ saori	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信		アロマリラックス ★★ live grace		
骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 配信	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	アンチエイジング ★★ live ERI	デトックス ★★ live Mai	13:00~14:00 対面	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限			
13:45~14:45 対面	筋膜リリース ★★ live 由起			骨盤調律 ★★ abiko	ハタヨガ ★★ saori	デトックス ★★ abiko	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信		パワーヨガ ★★★ 恵		
パワーヨガ ★★★ 恵		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		15:30 対面		カラダリセット ★★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ live さくら	14:45~15:45 対面	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス			
15:30~16:30 対面					セミパーソナル ハ タヨガ ★★★ saori		15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信		リラクセス ★★ 恵		
リラクセス ★★ 恵		オンラインにて ご購入 頂けます。				疲労回復 ★★ live Narumi	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら		オンラインにて ご購入 頂けます。			
	19:00 配信			19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信						
	アンチエイジング ★★ live ERI		むくみ解消 ★★ saori	ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	腸活ヨガ ★★ live Narumi							
	21:00 配信		21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信							
	疲労回復 ★★ live Narumi		アロマリラックス ★★ saori	骨盤調律 ★★ nafumi	リフレッシュ ★★ live Narumi							

メンテナンス Day

徳重スタジオ
天井工事の為
臨時休業とさせていただきます。

2日間の休業分は
3月4日、11日の
火曜定休日の日に
振替営業をさせていただきます。

大変、ご迷惑をお掛けし
申し訳ございません。

～ 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